الطبعة الثانية

موسوعة جابر لطب الأعشاب

الجزء الأول

أ. د. جابر بن سالم القحطاني

العبيكان
Obeikan

موسوعة جابر
لطب الأعشاب

الجزء الأول

تأليف
أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني
www.djaber.info

العبيكان
obeikan

© مكتبة العبيكان ١٤٢٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القحطاني، جابر سالم موسى

موسوعة جابر لطب الأعشاب./جابر سالم موسى القحطاني

الرياض، ١٤٢٨هـ

٧١٨ص؛ ١٦.٥×٢٤ سم

ردمك: ٥-٣٧٦-٥٤-٩٩٦٠ (مجموعة)

٢-٣٧٧-٥٤-٩٩٦٠ (ج١)

١- العلاج بالأعشاب ٢- الأعشاب الطبية أ. العنوان

ديوي ٦١٥,٨٨٢ ٧٦٤٥ / ١٤٢٨

رقم الإيداع: ٧٦٤٥ / ١٤٢٨

ردمك: ٥-٣٧٦-٥٤-٩٩٦٠ (مجموعة)

٢-٣٧٧-٥٤-٩٩٦٠ (ج١)

الطبعة الثانية

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م

الناشر: العبيكان Obeikan للنشر

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١ / فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص.ب ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧

التوزيع: مكتبة العبيكان Obeikan

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤ / فاكس ٤٦٥٠١٢٩

ص.ب ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥


بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

إلى زوجتي الغالية

أم عمرو

محتويات الجزء الأول

الأمراض





تقديم

الحمد لله الذي أعانني ووفقني لإخراج هذه الموسوعة عن "طب الأعشاب" إلى حيز الوجود. وأرجو ألا يُفهم أن طب الأعشاب هو بديل للطب الحديث كما يعتقد بعض المعالجين الشعبيين، فهذا الطب مساند للطب الحديث، وكلاهما مكملان لبعضهما. ومما جعلني أهتم بتأليف موسوعة عن طب الأعشاب هو تزايد نسبة المتعالجين بهذا العلاج في العالم، حيث تشكّل نسبة الذين يتعالجون بهذا النوع حوالي ٧٥٪. وقد أكدت منظمة الصحة العالمية مجدداً على إحياء طب الأعشاب ودمج استخدام العقاقير العشبية ضمن برامج الرعاية الصحية الأولية، وقد أنشئت العديد من المراكز المتعاونة مع منظمة الصحة العالمية في مناطق مختلفة من العالم بما في ذلك بلدان أمريكا الشمالية وأوروبا وآسيا وافريقيا لدراسة طب الأعشاب.

وعلى الرغم من الحقيقة بأن سكان المملكة العربية السعودية ينعمون بخدمات صحية متطورة، وأن الجهات المسؤولة عن الصحة تبذل كل جهد ممكن لإنشاء المستشفيات المتكاملة التي تهتم بالوقاية من الأمراض وعلاجها، إلا أن إيمان المواطنين بأهمية طب الأعشاب لا زال قوياً وراسخاً بحيث تجد الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية والمعدنية تباع وتستخدم في جميع مدن وقرى وهجر المملكة، ولأنه من المسلّم به بين كثير من السكان أن للعلاجات الطبيعية فوائد كبيرة، فإن السلطات الصحية لا تريد أن تحول بين الناس وبين ما توارثوه من كنوز طب الأعشاب.

لقد أدركت شركات صناعة الأدوية أن الغابات المطيرة والأراضي العشبية

هي مصادر لأدوية محتملة لا تقدّر بثمن؛ ونتيجةً لذلك تقوم باستثمار مبالغ كبيرة في محاولة لإيجاد مواد كيميائية نباتية جديدة يمكن تسويقها كأدوية. فشركة غلاكسو Glaxu وهي أكبر شركة لصناعة الأدوية في العالم، تقوم بفحص ١٣٠٠٠ نبتة كل أسبوع بحثاً عن مكونات ذات فائدة محتملة. وسوف يكون بوسعها قريباً فحص نحو ٢،٠٠٠،٠٠٠ (مليوني) مادة كيميائية نباتية في الأسبوع.

ونتيجةً لهذا التطور في طب الأعشاب فقد سنّت دساتير الأدوية العشبية مثل دستور الأدوية العشبي الهندي الجزء الأول والثاني ودستور الأدوية العشبي الأمريكي ودستور الأدوية العشبي الألماني ودستور الأدوية العشبي الصيني، بالإضافة إلى كتاب طب الأعشاب المرجعي للأطباء الذي ظهر مؤخراً. وهو على غرار الكتاب المرجعي للأطباء للأدوية الكيميائية المشيدة. وكذلك قاعدة معلومات عالمية للأدوية العشبية.

وقد أصدرت منظمة الصحة العالمية دليلها عام ١٩٩٢م حول تنظيم طب الأعشاب؛ وذلك من خلال المؤتمرين الرابع الذي عقد عام ١٩٨٦م في طوكيو والخامس الذي عقد في باريس عام ١٩٨٩م بشأن نظام الدواء والسلطة التشريعية له، وكذلك تنظيم ورش عمل بشأن نظامية وصناعة الأدوية العشبية وتعميمها على الأسواق التجارية.

وفي مقالة نشرت عن النباتات وصحة الإنسان في القرن الحادي والعشرين مفادها أن الأدوية التي تحتوي على مركبات نباتية تساوي ٣٠،٦٨٨،٥ مليون دولار في عام ٢٠٠٢م.

وفي ضوء هذا التطور الكبير وفي ضوء حرص حكومة خادم الحرمين الشريفين على تلبية رغبة المواطنين بالنسبة إلى هذا النوع من الطب وتعزيزه من قبل الجهات الصحية حيث أصدرت وزارة الصحة السعودية لائحة لتسجيل الأدوية العشبية وذلك على غرار لائحة تسجيل الأدوية الكيميائية المشيدة. كما شكلت لجنة كبيرة لتسجيل المستحضرات العشبية والأغذية الصحية التكميلية. كما قامت الجهات المسؤولة عن الإعلام بإلقاء الضوء على طب الأعشاب. فقد استحدثت جريدة الرياض منذ أربع سنوات صفحة أسبوعية كاملة عن طب

الأعشاب، وكذلك القناة الإخبارية الفضائية السعودية التي استحدثت برنامجاً عن طب الأعشاب تبثه على الهواء مرة كل أسبوع.

وإذا نظرنا إلى التطور الذي حدث في الأدوية العشبية في الولايات المتحدة الأمريكية لوجدنا أن الشركات والعملاء الذين يعملون في تجارة الأدوية العشبية هم ٢١٨ شركة.

ويقول الدكتور/ دوك في مقالته بعنوان "Promising phytomedicinals" إنه يوجد على سطح الأرض ما بين ٢٥٠,٠٠٠ إلى ٣٠٠,٠٠٠ نوع نباتي من النباتات الزهرية كانت المصدر العلاجي لسكان العالم.

واليوم فإن ٧٥٪ من سكان العالم الذي يشكّل ثلاثة أرباعه الفقراء- لا يزالون يعتمدون على المصادر النباتية.

هذا الاهتمام الكبير العالمي بطب الأعشاب هو الذي حدا بي لتأليف هذه الموسوعة التي حاولت بقدر المستطاع أن تكون مُبسطة وواضحة وسهلة للقارئ ومأمونة الاستعمال من جانب آخر. وتعد هذه الموسوعة هي أول موسوعة سعودية تصدر عن طب الأعشاب لتكون من أهم الموسوعات التي ستسهم -بإذن الله- في إثراء المكتبات العربية وتوعية القارئ بالاستعمال الأمثل للأدوية العشبية. آملاً الاستفادة القصوى من هذه الموسوعة والله الهادي إلى سواء السبيل.

المؤلف

أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني

أستاذ ورئيس قسم العقاقير كلية الصيدلة – جامعة الملك سعود

مدير مركز أبحاث النباتات الطبية والعطرية والسامة بجامعة الملك سعود

رئيس لجنة تسجيل الأدوية العشبية والمستحضرات الصحية بوزارة الصحة

drjabersalem@gmail.com

مقدمة

لقد خلق الله -عز وجل- النبات على الكرة الأرضية قبل أن تطأها قدم إنسان أو حافر حيوان، حيث إن النباتات هي الغذاء الأساسي لكل مخلوق حي ودونه لا وجود للحياة، ومنذ أن خلق الله الإنسان والحيوان وجدت الأمراض التي تتنابهما، وكما جعل الله عز وجل النبات غذاء لا تستغني عنه الحياة فقد أوجد الله منه الداء والدواء، وأعطى الحيوان الذي لا يعقل ولا يفكّر غريزة الاهتداء إلى نوع النبات الذي يشفي مرضه بإذن الله، وترك للإنسان العاقل أن يهتدي إلى النباتات أو الأعشاب الشافية من الأمراض، بالدراسة والتجارب والاستنتاج.

وتاريخ التداوي بالأعشاب قديم جداً يرجع إلى العصور الأولى من التاريخ، والمواد الشافية في الأعشاب لا تنفرد بجزء واحد له علاقة خاصة بجزء خاص بالجسم دون أن يكون له تأثير آخر في غيره، كما هو الحال في الأدوية الكيميائية المصنعة، بل إن يد الخالق -عز وجل- جمعتها في عشبه واحدة بمزيج يستحيل على الإنسان أو مصانعه أن تأتي بمثله، ولذلك كانت العشبة الواحدة تحتوي على المواد الفاعلة الشافية ما يجعلها مفيدة في مداواة أمراض مختلفة: فالمركبات الموجودة في الأعشاب موجودة بنسب محددة موزونة صنعتها قدرة الله -عز وجل- ولا يستطيع العقل البشري عملها، ومن الأمثلة على الأدوية العشبية والأدوية المصنعة، زيت البرغموت الطبيعي الذي أمكن استخدامه بنجاح في علاج البقع الجلدية البيضاء بفعالية أكبر من زيت البرغموت الصناعي الذي لم يستطع منافسة الطبيعي على الإطلاق، وكذلك مركب الخلين المستخرج من ثمار الخلة. اتضح أن هذا المركب ليس علاجاً فاعلاً لضيق والتهابات المسالك البولية وإخراج

حصوات المثانة فحسب بل يعد علاجاً جيداً لحالات الذبحة الصدرية ونوبات الربو وضد التقلصات العضلية وأمراض الكلى ويزيد من كمية الدم في الأوعية التاجية. كما أظهرت الأبحاث أن بذور نبات الخلة الشيطاني أعطت فاعلية عظمى في علاج أمراض البرص والبهاق والثعلبة نظراً لاحتوائها على مادة تشبه الميلادينين. وبالنظر إلى الأبحاث التي تمت على الثوم وجد أن الثوم يحتوي على مئات من المركبات ذات الفائدة في علاج أكثر من مرض فهو علاج للسعال والربو وضيق التنفس وقروح المعدة والطحال واليرقان وآلام المفاصل وعرق النساء، ويدر الحيض ويحلل الأورام وحصى الكلى ويقطع البلغم، كما يستخدم لعلاج الأمراض الجلدية مثل القروح والنخالة والسعفه (من أمراض العيون) وداء الثعلبة (القراع) والدمامل طلاء بالعسل وضد بعض السموم وخاصة سموم الأفاعي والعقارب. وإذا خلط بالنشادر فإنه يذهب البرص والبهاق طلاء ويقتل جميع أنواع البكتيريا التي تعيش في فم الإنسان. كما ثبت أن الثوم يعالج تصلب الشرايين ويقتل الجراثيم ويفتح الشهية، كما يؤثر على عضلات القلب فينشطها وينشط الدورة الدموية.

والخلاصة أنه لا توجد وصفة مصنعة كيميائياً تحتوي على ما يحتويه الثوم أو أي دواء عشبي، ومن هنا كانت العودة إلى التداوي بالأعشاب والإقبال على إنتاجها وتصنيعها بشكل كبير.

لقد أثرت الوصفات العشبية على صناعة الأدوية الكيميائية حيث فصلت مركبات عشبية وحضّرت في أشكال صيدلانية (أقراص – حبوب – كبسولات – حقن – أمزجه – حبيبات – فوّاره – خلاصات – مراهم) وغير ذلك، ومن أهم المركبات التي فصلت من تلك الوصفات مركبي المورفين والكودائين اللذين فصلا من ثمار نبات الخشخاش وصنّعا على هيئة أقراص وحقن وحبيبات واستخدما على نطاق واسع في الطب الحديث كمواد مسكّنه للآلام وكمنومات. كما فصل مركب الكينين من قشور نبات الكينا وصنع على هيئة أقراص لعلاج الملاريا، وكذلك مركب الأميتين الذي فصل من جذور نبات عرق الذهب وصنع على هيئة حقن وشراب وخلاصات، ويستخدم لعلاج الكحة والدسنتاريا، وكمقيئ، وكذلك

مركب الأفدرين الذي فصل من نبات الأفدرا وصنع على هيئة أقراص وحقن، ويستخدم على نطاق واسع لعلاج الربو والتهاب الشُعب المزمن. كما فصل مركب الأستركنين من بذور نبات الجوز المقيئ واستخدم كمقوي معدي، وكذلك مركّب الديجوتوكسين الذي فصل من أوراق إصبع العذراء ويستخدم على هيئة أقراص لعلاج عضلات القلب. كما فصل مركب اللوبولين من نبات اللوبيليا واستخدم على نطاق واسع على هيئة حقن لرد الحياة بإذن الله للأطفال حديثي الولادة عند ولادتهم ولادةً غير طبيعية لاسيَّما إذا كان هناك نقص في الأكسجين عند المولود. كما فصل مركب الرزربين من جذور نبات الراولفيا وصنع على هيئة أقراص لعلاج فرط ضغط الدم، وكذلك فصلت عدة مركبات من فطر الأرغوت وأهمها الأرغوتامين والارغومترين اللذان يستخدمان على نطاق واسع لتعجيل الولادة وإيقاف النزيف المصاحب لعملية الولادة وكذلك في علاج الصداع النصفي (الشقيقة). وكذلك مركبات الهيوسين والهيوسيامين والأتروبين التي فصلت من نباتات الداتوره والسيكران وست الحسن واليبروج وتستخدم على نطاق واسع لعلاج جميع أنواع التقلصات (المغص) وكذلك لتوسيع حدقة العين حيث يستعمل أطباء العيون قطرة الأتروبين كموسع لحدقة العين من أجل فحص بؤبؤ العين. كما فصل مركب مهم جداً وهو الكولشيسين من بذور ودرنات نبات اللحلاح الذي يستخدم على نطاق واسع في الطب لعلاج مرض النقرس (داء الملوك). كما فصل مركبي الفنبلاستين والفنكرستين من نبات البفنه ويوجدان على هيئة حقن لعلاج سرطان الدم عند الأطفال وتضخم الغدد اللمفاوية، وكذلك مركب الكوكائين من أوراق نبات الكوكا الذي يستخدم في العمليات الجراحية الخاصة بالأنف والأذن والعين والحنجرة. كما لا ننسى المضادات الحيوية التي فصلت من بعض الفطور مثل البنسلين وغيره.

والتداوي بالأعشاب ليس وليد اليوم فقد تداوى رسول الله صلى الله عليه وسلّم بالأعشاب وأمر أصحابه بالتداوي ونصح أصحابه وأمته بكثير من أنواع العلاج الذي كان موجوداً في زمنه عليه الصلاة والسلام ولازال. ومنه التداوي بالحبة السوداء وبالحناء ومداواة العين بالكمأة (الفقع) والقسط الهندي في معالجة

التهاب اللوزتين والتهاب الجنب واستخدام الصبر في أمراض العين والقروح والثفاء (حب الرشاد) ضد الاستسقاء والسنا (العشرق) ضد الإمساك.

وقد ظهرت في الآونة الأخيرة مئات من الأبحاث. فقد نشر عدد كبير من الأبحاث في مجلدات الطب الإسلامي تتحدث عن فوائد الحبة السوداء في أمراض الكلى وأمراض الجهاز التنفسي. وقد تم الترخيص في دواء النيجلون المفصول من الحبة السوداء في مصر. وفي الولايات المتحدة قدّم الدكتور أحمد القاضي مجموعة من الأبحاث حول الحبة السوداء وأنها تقوّي جهاز المناعة، وتزيد الخلايا المناعية. كما أنها تحسّن المعايير المعتبرة لجهاز المناعة لدى الإنسان. ويقوم حالياً مجموعة من الأساتذة الأطباء والكيميائيين وعلماء المناعة في جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية بدراسة الحبة السوداء. وقد توصلوا إلى نتائج أولية حول جهاز المناعة تشبه في نتائجها ما قدّمه الدكتور أحمد قاضي والدكتور سالم نجم. كما قامت كلية الصيدلة بجامعة الملك سعود ممثلةً في قسم العقاقير بتقديم مشروع وطني كبير لدراسة الحبة السوداء ومحتوياتها وتأثيراتها لمدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية ولا زال قيد الدراسة. كما قامت كلية الصيدلة وكلية الطب بجامعة الملك سعود بدراسة مشروع وطني كبير عن الطب الشعبي دعمته مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية، وقد كان من نتائج تلك الدراسة الخروج بمئة وصفة ثبت نجاحها في علاج كثير من الأمراض المستوطنة في المملكة وحددت سميتها وكذلك مأمونيتها ونجاحها. واقترح فريق البحث إصدار دستور دوائي عشبي بهذه الوصفات. كما قامت كلية الصيدلة بتقديم مشروع تحت مسمى (التقييم الكيميائي والحيوي لنباتات المملكة) وظهر نتيجةً لذلك المشروع كتاب باللغة الإنجليزية يحوي جميع النباتات المدروسة نشرته مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية. كما قام أساتذة علم العقاقير بكلية الصيدلة بمسح شامل على جميع النباتات الطبية في المملكة العربية السعودية وأخضعت النباتات للدراسة المخبرية، وصدر عن ذلك كتابان باللغة الإنجليزية تحت مسمى النباتات الطبية في المملكة العربية السعودية (الجزء الأول والجزء الثاني).

وقد فصلت عدة مركبات من بينها مركب أطلق عليه سعودين ضد ارتفاع سكّر الدم، وسجلت براءة هذا المركب في الولايات المتحدة الأمريكية. كما نشرت مئات البحوث عن نباتات المملكة الطبية. كما توجد أبحاث متعمّقة حول بعض النباتات الطبية التي تنمو في المملكة والتي أظهرت حتى الآن نتائج متميزة ضد أنواع من البكتيريا والفيروسات، وتوجد عدة مركبات تحت التسجيل حالياً.

ونظراً للإقبال المتزايد في السنوات الأخيرة على التداوي بالأعشاب فقد أصدرت منظمة الصحة العالمية قرارها رقم "ج ص ع ٣٠/٤٩" الذي حث فيه الحكومات على إعطاء قدرٍ كافٍ من الأهمية لطب الأعشاب. وبعد إصدارها لهذا القرار قامت بجهد كبير لإحياء طب الأعشاب على الصعيد العالمي، وعقدت عدة مؤتمرات لهذا الغرض وأصدرت عدداً خاصاً من مجلتها عن هذا الموضوع.

كما عُقد أواخر عام ١٩٨٤م مؤتمر للجنة الخبراء بالمنظمة وذلك عن دور طب الأعشاب في الرعاية الصحية الأولية. وتسعى المنظمة الآن سعياً حثيثاً نحو إقناع الدول ممثلةً في الجهات الصحية فيها بأهمية إدراج طب الأعشاب ضمن منظومة برامج الرعاية الصحية الأولية. وقد تم إنشاء عدة مراكز متفرقة في أنحاء العالم متعاونة مع منظمة الصحة العالمية.

تتعدد أنواع التداوي بالأعشاب حيث دلت الأبحاث على أن المادة الفاعلة في النبات والعشبه نادراً ما تتوزع في جميع أجزاء النبات وإنما تتمركز في جزء معيّن منه: فأحياناً تكون المادة الفاعلة في الجذور مثل الراولفيا وعرق الذهب، وأحياناً في الجذامير مثل الراوند. وأحياناً في القشور مثل الدارسين والكينا، أو في البراعم الورقيه مثل براعم الحور أو البراعم الزهرية مثل القرنفل، أو الأوراق مثل أوراق أصبع العذارء والسنا والكوكا، أو في الثمار مثل الأفيون. أو في البذور مثل الاستركنين، أو الأزهار مثل البابونج والأقحوان.

ولكي يستفيد الإنسان من مدخرات الأجزاء النباتية السابقة ولتكون تلك الأجزاء صالحة للاستخدام الآدمي يجب توفر الشروط التالية فيها:

أولاً: جمع الأعشاب:

إن كل جزء من الأجزاء النباتية السابقة يحتوي على مجاميع كيميائية هي التي يُعزى إليها التأثير الدوائي لأي مرض من الأمراض، فهناك القلويدات وهي مجموعة كيميائية كبيرة تنحصر في عدد معين من النباتات وتتصف بتأثيرها مباشرةً على الجهاز العصبي المركزي مثل مركبات الأفيون والاستركنين والرزبين وغيرها، وهناك الجلكوزيدات وهي مجموعة تتصف بكونها تتركب من شقين سكري وغير سكري وتستخدم لعلاج أمراض القلب وكمواد مسهّلة وغير ذلك. وكذلك الزيوت الطيّارة وتتميز بنفاذ رائحتها وتستخدم على نطاق واسع كمشهّية وطاردة للغازات ومطهّرة وطاردة للديدان. وللمحافظة على هذه المجاميع الكيميائية يجب جمع الأجزاء النباتية في الفصول أو الأوقات المحددة لجمعها، حيث اتضح أن المادة الفعّالة (المواد الكيميائية) تكون في قمّتها في فصل معينّ في السنة أو عند بداية الإزهرار لبعض النباتات.

ثانياً: تجفيف الأجزاء النباتية:

عند جمع الأجزاء النباتية يجب الإسراع في تجفيفها والتخلص من الماء الموجود في الخلية النباتية؛ لأن وجود الماء مع بعض الإنزيمات الموجودة في الخلية النباتية مع وجود الحرارة يساعد الإنزيمات على التفاعل وبالتالي تخريب المواد الفعّالة.

ثالثاً: تنقية العقار:

يعد التنظيف قبل التعبئة من أهم ما يمكن حيث ينظف العقار بعد جفافه من المواد الدخيلة على المحصول مثل أي نباتات أخرى أو أجزاء منها والأوساخ والحشرات أو أجزاء الحشرات وروث بعض القوارض إن وجد وكذلك شعر القوارض والمواد التي يمكن أن يغش بها العقار، وتنظف الجذور والريزومات من الطين العالق بها حيث تغسل جيداً، وتنظف البذور بغربلتها بغربال حتى نتخلّص من الرمل والغش وما أشبه ذلك وعند نظافة المحصول تماماً تبدأ عملية التعبئة.

رابعاً: التعبئة:

تعتمد تعبئة العقار على مصير العقار، فإذا كان سيصدّر إلى الخارج فله تعبئة خاصة وإذا كان سيستهلك محلياً فله تعبئة خاصة أيضاً، فمثلاً الأوراق والأعشاب تعبأ على هيئة بالات وتربط جيداً داخل شوال (خياش) بحيث تكون على هيئة كتلة كبيرة ثم تخاط خياطة جيدة من جميع الأطراف. أما العقاقير التي تتأثر محتوياتها بالرطوبة مثل أوراق أصبع العذراء والأرغوت فتغلف في علب مضادة للرطوبة. أما الصموغ والراتنجات والخلاصات فتعبأ في براميل أو صناديق أو براميل خشبية. أما الصبر والبلاسم بأنواعها فتعبأ في أسطوانات من المعدن.

خامساً: التخزين:

تعد مرحلة التخزين من أهم المراحل التي يجب المحافظة فيها على المنتجات الغذائية والطبية التي تنتجها النباتات دون أدنى تلف يحدث لها، ويفضّل إضافة بعض المواد التي تساعد على إطالة فترة التخزين للمواد النباتية التي تخزّن داخل أوعية من الزجاج المُحكم، وأهم هذه المواد هي السليكا لامتصاص الرطوبة وثاني أكسيد الكربون في صورة ثلجية متصلّبة لمنع عمليات الأكسدة والاختزال. بينما تعبئة المنتجات النباتية في أكياس من الجوت أو القماش وتخزينها في المخازن أو الشوالات، يجب أن يكون العقار مجففاً تجفيفاً تاماً وخالياً من الإصابة الفطرية والحشرية، ويجب أن يكون مكان التخزين منخفض الحرارة وجيد التهوية ويستحسن أن تكون درجة الحرارة اللازمة للتخزين بين ٥ – ١٠مْ، والرطوبة الجوية بين ٤٥ – ٥٠٪، وعندما يرتفع مستوى كل منهما عن ذلك داخل المخزن المغلق فإن ذلك قد يشجّع التحلل الإنزيمي والمتسبب في تحليل وتكسير المواد العضوية والمركبات الفعّالة مما يؤدي إلى تلفها وعدم الاستفادة منها للاستعمال الآدمي. كما يشاهد على الأسطح الخارجية للعقار نمو هيفات الفطريات بظهور اللون الأخضر الغامق أو الأسود البنّي مما يخفّض من قيمتها الدوائية وتصبح رديئة الصنف سيئة الجودة. أما تخزين البذور للنباتات العطرية والمحتوية على الزيوت الطيّارة، فقد يحدث بداخل

أنسجتها في أثناء تخزينها عدة تغيرات طبيعية وأخرى كيميائية في صفات الزيت العطري ومكوناته الرئيسة. وأما البذور الكاملة والمجروشة فقد تفقد كمية من زيتها العطري ومكوناته. أما فيما يتعلق بتخزين الزيوت العطرية المفصولة من النباتات فيجب عند تخزينها أن تعبأ في أوعية بحيث تملأ الأوعية حتى حافتها ثم تقفل بإحكام وتخزّن عند درجة حرارة منخفضة تصل إلى الصفر المئوي أو توضع في مخازن باردة (١٠-١٥مْ) وتكون جيدة التهوية منخفضة الرطوبة.

بالنسبة للمجاميع الكيميائية الفاعلة مثل القلويدات والجلوكوزيدات والفينولات الموجودة في الأعضاء النباتية مثل أوراق أصبع العذارء (الديجتالس) والادونيس والسيكران وست الحسن والكولا والشاي والبنّ فيمكن إطالة فترة تخزين هذه الأعضاء النباتية مع المحافظة على محتوياتها من المواد الفعّالة بتثبيتها داخل الأنسجة والخلايا للأجزاء النباتية دون أي تلف أو ضرر يُذكر مع عدم تحللها أو اختفائها أثناء معاملتها بطرق التثبيت Stabilization وطرق التثبيت تتلخص فيما يلي:

- طريقة المذيبات العضوية.
- طريقة البخار.
- طريقة الهواء الساخن.
- طريقة المواد الحافظة.

إن وسائل الحفظ والتخزين المُتّبعة حالياً في الوطن العربي لا يخضع ٩٠٪ منها للوسائل المذكورة آنفاً؛ وأغلب مخازن العطارة في تلك البلدان تترك الأعشاب في أوعية مكشوفة غير مغطاة مما يتيح لجميع الحشرات وكذلك القوارض الوصول إليها مما ينتج عنه عدم صلاحية العقار للاستعمال الآدمي. كما أن ارتفاع درجة الحرارة وخاصةً في الصيف حيث إن أغلب محلات العطارة لا تترك أجهزة التكييف مفتوحة بعد إغلاق المحل ودرجة الحرارة تؤثر تأثيراً كبيراً على المواد التي يُعزى لها التأثير الدوائي في العشبه وبالتالي تصبح غير صالحة للاستعمال الآدمي. وأود أن أؤكد أن أكثر من ٨٠٪ من الأدوية العشبية التي تباع لدى العطارين المحليين لا تصلح للاستعمال الآدمي.

المأمونية (درجة الأمان للعقار)

لقد تم التعرف من زمن بعيد بالخبرة على العلامات الواضحة للسميّة والتأثيرات المكروهة للأعشاب الشديدة المفعول، غير أن أنواع السميّة الأكثر غموضاً مثل السرطنة السميّة الكبدية كثيراً ما أغفلت. ويحتمل أن تكون بعض الأعشاب المستعملة في العلاج سامة بالرغم من أن البيانات على السميّة كثيراً ما تكون غير حاسمة، فنبات السنفيتون قد يتباين تركيبه، وقد يحتوي على قليل من القلويدات البيروليزيدية وبعضها يحدث سرطان الكبد في الحيوانات، وهو ما يفعله أيضاً مركب السافرول العنصر الرئيس في لحاء جذور الساسافراس. وعلى الرغم من خطر استعماله في الأغذية إلا أن بعض العشّابين يجادلون في سمّيته على الإنسان، ونظراً لأن كثيراً من الأدوية العشبية لها تأثيرات ضارة فإنها عادةً ما تصرف دون وصفة طبية يجب الإخبار عنها، لذلك فقد تم توثيق عدد من النباتات ذات التأثيرات المكروهة لعدد من النباتات المستعملة في الأدوية العشبية. ويزداد احتمال حدوث هذه الأضرار إذا ما استعملت العلاجات العشبية بجرعات كبيرة أو لمدد طويلة. وللعديد من الأعشاب تأثيرات معجّلة للولادة مثل: مخلب الشيطان وزيت الفوتنج والرتم؛ وذلك مدعاة للقلق؛ لأن المزاعم بأن المنتجات العشبية مأمونة وطبيعية قد تشجّع النساء على استعمالها في أثناء الحمل. وقد يحدث تفاعل بين الأدوية التي يتعاطاها المريض (أدوية مصنّعة تصرف عن طريق المستشفى) في الوقت نفسه وبين الأدوية العشبية، وتصبح هذه التفاعلات أكثر أهمية إذا ما كان للأدوية العشبية تأثيرات قلبية أو مدرة للبول أو مضادة

للتخثر أو خافضة لضغط الدم أو رافعة له. وقد تتفاعل الأعشاب المحتوية على قلويدات مثل الأفدرا مع مثبطات إكسيداز آحادي الأمين على نحوٍ خطير مسببة ارتفاعاً في ضغط الدم.

كما أن من الأمور المهمة في استعمال الأدوية العشبية التقيّد بالجرعة المعطاة من قبل المختص بالأعشاب، وأن لا يتجاوز المريض في استعمال المقادير المسموح بها أو المطلوبة للتداوي، وتسمّى بلغة الطب الجرعة العلاجية. إذ كثيراً ما تنتج عن هذا التجاوز أضرار بالغة ليس فقط في استعمال الأعشاب والنباتات السامة فحسب بل أيضاً في الأعشاب المقيدة لمداواة كثير من الأمراض، ويؤدي إلى عواقب وخيمة. ومن البدهي أن كمية الجرعة العلاجية تختلف دائماً باختلاف الدواء وجنس المريض وسنه، ومما تجدر الإشارة إليه في هذا الموضوع أن المرأة في دورة الحيض تصبح كثيرة الحساسية ويستحسن أن تمتنع طيلة أيام الحيض عن تعاطي أي نوع من أنواع الأدوية، وأن تمتنع في شهور الحمل الأولى (٣-٤) عن تعاطي المواد التي تحتوي على كميات كبيرة من الزيوت الطيارة، كالبصل مثلاً؛ وذلك لأنها من المسهلات، وقد يؤدي استعمالها إلى الإجهاض لا قدّر الله. أما في أيام الرضاعة ففيما عدا الأدوية المدرة للحليب، تمتنع الأم عن تعاطي الأدوية المُرة المذاق؛ لأنها تنتقل إلى الحليب وتفسد على الطفل طعمه.

شروط يجب تحقيقها في التداوي بالأعشاب:

لكي تتحقق الفائدة المرجوّة من التداوي بالأعشاب يجب أن تخضع العشبة للشروط التالية:

١- أن تكون العشبة أو الأجزاء النباتية التي تحتوي على المادة الفعّالة قد جمعت ونظّفت وجففت وعبئت وخزّنت تحت معايير علمية صحيحة.

٢- أن تكون معبأة في عبوات جذّابة ونظيفة، وأن يشمل الغلاف الخارجي للعبوة معلومات كاملة عن العشبه أو الجزء النباتي مثل اسمه المحلّي والاسم

العلمي وإذا كانت الوصفة مكونة من خليط من عدة أعشاب فيجب ذكر أسماء تلك الأعشاب كاملةً وذكر المادة الفعّالة في كل عشبة. كما يجب ذكر تاريخ جمع العشبة أو الأعشاب وأيضاً تاريخ صلاحيتها، ويجب كذلك ذكر الأضرار الجانبية لكل عشبه بالإضافة إلى تحديد الجرعة للكبار والصغار.

٣- يجب أن يكون العشّاب أو الطبيب الشعبي الذي يتعامل مع المواد العشبية ملماً بوسائل الجمع والتجفيف والتعبئة والتخزين. كما يجب أن تكون لديه خلفية عن المجاميع الكيميائية لكل عشبة.

٤- لابد أن يكون هناك تحذير على عبوة العشبة بالنسبة للنساء الحوامل وخاصةً إذا كانت العشبة أو الأعشاب المكونة للوصفة بها مجاميع كيميائية قد تكون ضارة للحمل.

٥- يجب أن تكون الوصفة العشبية خاضعةً للرقابة الصحية مثلها مثل الأدوية المصنّعة، وأن تنطبق عليها شروط وإجراءات التسجيل بوزارة الصحة للدولة التي تباع فيها تلك الوصفة.



المراقبة القانونية على الأدوية العشبية

ينص قانون ضمان سلامة الأدوية النباتية وجودتها الصادر من منظمة الصحة العالمية على ما يأتي:

١- لا يجوز بيع أي دواء نباتي في البلاد ما لم يكن مسجلاً لدى السلطة المختصة، ويقتصر التسجيل على التراكيب المعدّة للاستعمال الموضعي أو للتعاطي عن طريق الفم أو المستقيم.

٢- لا يجوز استيراد الأدوية النباتية أو تصنيعها أو توزيعها أو بيعها أو تصديرها إلا بموجب ترخيص.

٣- اجتيازها بعدم احتوائها على مواد كيميائية اصطناعية أو أي عقار اصطناعي من أحد الزمر التالية: العوامل الأستيرويدية المضادة للالتهابات، والستيرويدات البنّاءة، الأدوية المؤثرة نفسياً.

٤- عدم وجود المعادن الثقيلة مثل الرصاص، الزئبق، الزرنيخ، الكادميوم.

٥- خلوها من المبيدات الحشرية ومبيدات الهوام.

٦- إرفاق شهادة موجهة إلى السلطة المختصة تقرر فيها خلو المستحضر العشبي من الأحياء الدقيقة المرضة، وأجزاء الحشرات والقوارض ومفرغاتها، والمخدرات والمواد المشمولة بأحكام المادتين ٢، ٣ المذكورة آنفاً.

٧- شهادة تثبت فعل المستحضر في الأجهزة التالية: الجهاز العصبي المركزي، والجهاز العصبي المحيطي المستقل، والجهاز العصبي المحيطي الحركي.

زراعة النباتات الطبية

إن النباتات بصورة عامة والطبية بصورة خاصة تحتاج لكي تنمو وتتكاثر وتتكون فيها المواد الفعّالة إلى شروط ملائمة من غذاء ومناخ وتربة. وهذه الشروط تختلف من نبات لآخر، وهي تتلخص فيما يأتي:

١) التكاثر:

طريقة التكاثر الإنباتيه، ويقصد بهذه الطريقة تكاثر النبات عن طريق البذور، وهي النمط الأكثر انتشاراً في تكاثر النباتات، ويشترط في البذور المستعملة أن تكون ناضجة ومحتفظة بقدرتها الإنباتية. وهنا يمكن أن نميز بين نوعين من البذور.

النوع الأول:

ويضم البذور ذات الحياة الطويلة أي أنها تحتفظ بقدرتها الحيوية لعدة سنوات خاصة إذا حفظت في مكان جاف.

النوع الثاني:

ويضم البذور ذات الحياة القصيرة، وهنا يجب أن نشير إلى أن بعض البذور تفقد قدرتها الحيوية سريعاً بعد تجفيفها مثال ذلك: بذور الكاكاو وبذور القهوة، بالمقابل نجد أن بعضها الآخر يحتفظ بقدرته الحيوية مدة طويلة كما هو الحال في بذور الديجتالا.

أما ما يسمى بحالة الركود: وهي حالة بعض البذور التي لا تنبت، وحتى لو

نبتت فيكون ذلك متأخراً، وتعزى هذه الحالة إلى عدم نضج الجنين من جهة وإلى عدم نفوذية القصرة من جهة أخرى. كما يعزى ذلك أيضاً إلى وجود بعض المواد المعوقة. ولإزالة حالة الركود فقد اقترحت عدة طرق منها إخضاع القصره إلى عملية ميكانيكية وذلك بتجريحها سطحياً أو بالطريقة الكيمائية، وهي تبليل البذور بمحلول حمض الكبريت أو بالماء الأوكسيجيني أو باستعمال بعض المذيبات العضوية كالكحول والخل.

وأحياناً نجد أن بعض البذور لا تنبت عفوياً إلا بعد أن يمر عليها فصل الشتاء ويفسر ذلك أن البرودة في الشتاء تعد ضرورية لإزالة حالة الركود هذا. ويلجأ عملياً لمعالجة البذور بالبرودة كمشاركة مع تأثير تكويم البذور بعضها فوق بعض داخل الرمل الرطب وفي درجة حرارة بين ١٠° – صفر.

في النباتات المتطورة يمكن أن تستعمل في التكاثر اللاجنسي أعضاء نباتية مغمورة كالأبصال كما في بصل العنصل واللحلاح والزعفران أو البصيلات كما في الثوم أو الدرنات، كما في خانق الذئب والجلبة أو الجذامير كما في لؤلؤة الوادي والزنجبيل والراند.

في النباتات الدنيا: يتم التكاثر اللاجنسي فيها بواسطة الانقسام البسيط للجهاز الإنباتي (أي انقسام مشيمة الفطر كما يتم بانقسام أعضاء متخصصة الأبواغ) ويشاهد: مثل ذلك في الفطور العقدية والبنسلين وفطر مهماز الشليم (الأرغوت).

٢) الشروط المناخية:

تطلق كلمة مناخ على مجموعة من العوامل كالحرارة (وهذه تتعلق بالارتفاع عن سطح البحر والبعد عنه، وكذلك البعد عن خط الاستواء) والرطوبة وتأثير الشمس ونظام الرياح.

أما فيما يتعلق بالحرارة فيجب أن يؤخذ بعين الاعتبار اختلاف درجة الحرارة السنوي، أي معرفة الفرق بين أعلى درجة حرارة في السنة وبين أخفض درجة حرارة، وليس معدل الحرارة السنوي فقط. فكثير من النباتات لا تستطيع تحمل

الصقيع كما هو الحال في أشجار الكاكاو التي لا تنمو إلا في أجواء تكون درجة الحرارة فيها دائماً أعلى من الصفر. على عكس ذلك فتأثير البرودة يكون في بعض الأحيان ضرورياً لتطور النبات ونموه وازدهاره، وهذه الحالة تشاهد في النباتات التي نطلق عليها اسم نباتات ثنائية الحول. مثل هذه النباتات لا تزهر ولا تثمر إلا في السنة الثانية من عمرها، أي بعد أن يمر عليها عام فصل بارد كالديتجالا وأكثر أنواع البنج، وعملياً يمكن الاستعاضة عن هذه المرحلة الشتوية بتعريض النبات إلى برودة اصطناعية تتراوح مدتها بين عدة أيام إلى عدة أسابيع، وهذا ما يعرف باسم الإشتاء.

أما ما يخص شروط الرطوبة فيجب أن تراعى رطوبة التربة ورطوبة الجو ومعدل الأمطار السنوي وتوزيع كميات الأمطار، فمثلاً فصل الصيف الجاف ضروري من أجل استحصال الأفيون. كما أن الأمطار تؤدي إلى نقص نسبة الزيوت العطرية في النباتات العطرية.

كذلك يجب إلى أن نشير إلى أن شدة الضوء اللازمة لنمو بعض النباتات وتطورها تطوراً جيداً هو شرط نسبي من نبات لآخر، فهناك فئة من النباتات نطلق عليها اسم النباتات المحبة للضوء مثل: الخشخاش والديجتالا والخزامى كما أن هناك فئة أخرى من النباتات نطلق عليها اسم النباتات الحساسة للضوء أو النباتات المحبة للظل، وهي نباتات تفضل العيش في أوساط ظليلة كالسرخس وعرق الذهب ولؤلؤة الوادي.

هذا وقد دلت بعض دراسات التجارب الضوئي على أن بعض النباتات لا تزهر إلا في الأيام القصيرة، أي عندما تكون الفترة النهارية المضيئة أقل من حد معين مثل (التبغ)، بالمقابل هناك بعض النباتات لا تزهر إلا في الأيام الطويلة ذات المدة النهارية المضيئة مثل (البنج)، أما شروط الارتفاع عن سطح البحر فهو مهم ويجب مراعاته، فالكاكاو لا تنمو إلا في مستوى سطح البحر، وقصب السكر في السهول، والشاي لا ينمو إلا في مناطق ذات ارتفاع بين ١٠٠٠-٢٠٠٠م كما لا تنمو القهوة إلا في مناطق يتراوح ارتفاعها بين ٨٠٠-١٥٠٠م.

من جهة أخرى نشاهد أن هذا العامل لا يلعب أي دور عند بعض النباتات التي يمكن أن تنمو في مناطق مختلفة عن بلدها الأصلي، فالراوند الطبي الذي يشاهد في الصين على ارتفاع ٢٠٠٠-٣٠٠٠م قد استنبت في سهول البلاد المنخفضة، وخانق الذئب الذي يعد في الأصل نباتاً جبلياً تمكن بعض المزارعين الفرنسيين من زراعته في الحوض الباريسي.

كذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار نظام الرياح الذي يؤثر على كميات الأمطار الهاطلة، كما يؤثر على درجات الحرارة ويتدخل في تحديد المناخ، وهذا طبعاً يعود إلى أن بعض النباتات الطبية قد تعودت العيش في شروط مناخية معينة؛ فالمناخ الاستوائي أي الحرارة الثابتة والأمطار المستمرة وعدم وجود فصل جاف يناسب عرق الذهب.

أما المناخ المداري -أي المناخ الحار مع وجود فصل رطب متميز- فهو يناسب العديد من النباتات الطبية والنباتات العطرية، فالفانيلا والقرنفل يفضلان المناخ المداري ذا الفصل الجاف القصير، في حين تفضل نباتات الصبر والكولا والقرفة المناخ المداري ذا الصيف الجاف الطويل، أما فيما يتعلق بالمناخ الصحراوي أي المناخ الحار ذي الأمطار النادرة مع اختلاف كبير في معدل درجات الحرارة، مثل هذا المناخ لا يلائم إلا النباتات المحبة للجفاف كالطلح والسناء.

ومن جهة أخرى ففي الأقاليم المعتدلة وهي:

- الإقليم المتوسطي ذا الصيف الجاف والشتاء الرطب، فهو مناخ مناسب لنباتات الزيتون والغار الوردي وجميع نباتات الفصيلة الشفوية والخيميه.

- الإقليم المحيطي الذي يمتاز بمناخ رطب ودرجة حرارة منتظمة على طول السنة، فملائم للبابونج والنعناع.

- الإقليم القاري، ويتميز بنسبة رطوبة أقل من الإقليم المحيطي مع وجود فرق واضح في درجات الحرارة السنوية؛ كالصيف الحار والشتاء البارد، فهذا المناخ يناسب خانق الذئب والجنتيان.

٣) شروط التربة:

تتدخل التربة بخواصها الفيزيائية والكيميائية، وتتألف على العموم من مواد معدنية تأتي من تفتيت الصخور أو من تفسخ المواد العضوية أو الدبال، وهنا يجب أن لا ننسى أن لنسبة الدبال في التربة شأناً كبيراً في الإخصاب النباتي، فمثلاً تكون التربة فقيرة عندما تحتوي على الدبال بنسبة لا تزيد عن ٠.٥٪، وتكون التربة غنية عندما تكون النسبة ١,٥٪.

كذلك فإن لأبعاد الذرات المكونة للتربة دوراً في تحديد نوع التربة؛ فمثلاً نجد أن التربة الثقيلة أو الغضاريه تحتوي على ذرات تتراوح أبعادها بحدود ٢ ميكرون أما التربة الرملية فيكون قياس الذرات بحدود ٠,٢ — ٢ ملم، أما التربة الحصوية فتزيد أبعادها عن ٢ ملم فما فوق، وبصوره عامة يمكن القول وأن التربة ذات الذرات الصغيرة هي التربة الخصبة، بالإضافة إلى ذلك نجد أن لمسامية التربة وقدرتها على امتصاص الماء دوراً مهماً في تحديد نوع التربة، وتكون هذه القدرة صغيرة في التربة الرملية، إذ تبلغ حوالي ١٣٪، بينما تبلغ في التربة الغضاريه حوالي ٤٠٪.

أما قدرة التربة على تمرير الهواء من خلالها فتكون دائماً بنسبة عكسية مع قدرة امتصاصها للماء؛ لذلك كان من الضروري العمل على تجفيف التربة من حين لآخر؛ وذلك للسماح بتهويتها من أجل الجذور.

ومن الجدير بالذكر أن كل نوع من أنواع التربة يناسب نوعاً نباتياً معيناً؛ فالتربة الرملية النفوذ تناسب نبات الختمي، كما تناسب التربة الغضارية نبات الكويلاية، أما التربة ذات الذرات المتوسطة الأبعاد كالتربة الغضارية الكلسية والتربة الغضارية السيليسية فتناسب معظم أنواع النباتات الطبية، كذلك تلعب PH التربة دوراً كبيراً في تحديد نوعها، فيقال التربة حامضية عندما تكون سيليسية، وتربة قلوية عندما تكون كلسية وعليه فإن بعض النباتات لا تنجح زراعتها في الأراضي الكلسية، في حين أن بعضها الآخر لا تنجح زراعته في الأراضي السيليسية، وفي كل الأحوال يمكن القول بأن هناك PH مفضلة لكل نوع نباتي، بالإضافة إلى ذلك فالتربة تتدخل بواسطة المجموعة الجرثومية التي توجد فيها،

فالجراثيم الترابية تسمح بتعدين المواد العضوية في مستوى الجذيرات؛ فالفطور تتعايش مع الجذور حيث يوجد لها دور مهم في تمثيل الدبال.

التربة ودور الأسمدة الكيميائية:

من المعتقد أن الأسمدة يمكن أن تحسن إنتاج النباتات الطبية بشكل ملموس، إلا أن النتائج الناتجة كانت متضاربة، إذ إن اختيار الأسمدة له علاقة كبيرة بنوع التربة ليتم الحصول على مردود أكبر، وبصورة عامة فإن وجود نسبة عالية من الآزوت يؤدي إلى زيادة في نسبة القلويدات في النباتات القلويدية، وقد برز ذلك واضحاً في زراعة التبغ، من جهة أخرى يجب الإشارة إلى أن بعض الأسمدة تؤدي إلى نمو النبات نمواً خضرياً جيداً، إلا أنها من جانب آخر قد تؤدي إلى نقص نسبة القلويدات في النبات المذكور.

ومن العناصر الرئيسة في الأسمدة نذكر البوتاسيوم والفسفور والآزوت، وكذلك العناصر الثانوية مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والكلور والكبريت والصوديوم والعناصر النادرة، وكل هذه العناصر تلعب دورا ذا قيمة في تحسين إنتاج النباتات الطبية مثل ذلك التأثير المهم الحديد في نمو نبات التبغ والتأثير الحسن لعنصر النحاس والمنغنيز والزنك في نمو أكثر النباتات الطبية.

من جهة أخرى فإنه يمكن الاستغناء عن التربة في إنبات النباتات الطبية؛ وذلك باستنباتها في أوساط اصطناعية. ويقصد بذلك الأوساط المائية التي تحتوي على العناصر المعدنية الضرورية، بالإضافة إلى مختلف المواد العضوية الذائبة كالسكاكر والبروتينات.

إن استعمال هذا النوع في زراعة النباتات الطبية يفيد في تتبع عنصر معين على نمو نبات ما، وبالتالي في إنتاج المكونات الفعالة فيه، هذا ومن الجدير بالذكر أن الأوساط المائية قليلة الاستعمال في النباتات الطبية المتطورة على العكس من ذلك، فقد نجحت هذه الزراعات كثيراً في استنبات النباتات الطبية المتدنية كخميرة الجعة والفطور العقدية وفطور البنسيليوم وفطر السيفالوسبوريوم المنتجة للمضادات الحيوية.

البحر كمصدر للعقاقير

بما أن موارد الأرض من العقاقير لم تعد تكفي حاجات الإنسان المتزايده فقد قامت دراسات واسعة النطاق لاستثمار المصادر الكامنة في المحيطات خاصة، وأن البحار تمثل حوالي ثلاثة أرباع الكرة الأرضية، لقد كان الهدف هو البحث عن منتجات غذائية. إلا أن هذا العمل شمل اهتمامات أخرى، حيث تنبه العلماء إلى أهمية البحر كمصدر غني لأدوية حيوية جديدة.

فمثلاً لقد فصلت من الأشن البحرية بعض الفيتامينات مثل فيتامين C، فيتامين B المركب، كذلك فصلت أيضاً مضادات حيوية Antibiotic وذلك من بعض البكتريا والفطور البحرية التي توجد قرب شواطئ البحار مثل Cephalosporin الذي فصل من فطر Cephalosporium acremonium. كذلك استعملت الأشنه الحمراء في فصل مكونات طاردة للديدان مثل حمض الكيانيك، حيث يفيد هذا الحمض في طرد الديدان الكروية، وكذلك الديدان السوطية والديدان الشريطية.

ونظراً إلى أن زراعة النباتات الطبية الأرضية تحتاج إلى إمكانيات كبيرة سواء من حيث المكان أو من حيث الأيدي العاملة أو غير ذلك، فقد استحدثت طرق جديدة لزراعة الأجزاء التي تنتج مواد طبية حيث تمت زراعة الخلايا النباتية كمصدر للعقاقير.

والواقع أن زراعة خلايا نباتية معينة في مستنبت مائي وتحت شروط يمكن التحكم بها تؤدي إلى نمو بعض الأعضاء النباتية كالجذور والسيقان والبراعم،

إن المحافظة على هذه المزارع يعتمد أولاً على المكونات الغذائية والهرمونية في المستنبت الزراعي وعلى المحافظة على الوسط معقماً، ونتيجة لذلك فقد اتجهت الأنظار إلى زراعة النباتات التي هي على درجة تجارية واسعة مثل النباتات التي تنتج الجلوكوزيدات المقوية للقلب والقلويدات.



جمع النباتات الطبية

تختلف نسبة المواد الفعالة في النباتات الطبية باختلاف عدة عوامل تتلخص فيما يأتي:

- اختلاف العضو النباتي المستعمل.
- اختلاف عمر النبات.
- اختلاف زمن جني هذا النبات وكذلك اختلاف ساعات النهار التي يتم فيها الجني.

ولما كانت المواد الفعالة في النباتات الطبية لا تعد من العناصر الأساسية في حياة النبات، إذ لم يعرف حتى الآن طبيعة عملها ولم يثبت قيامها بأي دور في الظواهر الحيوية النباتية؛ فهي بالنسبة للنبات مكونات ثانوية.

ومن جهة أخرى لما كانت هذه المكونات تنتسب إلى مجموعات كيميائية مختلفة فإننا لا نستطيع أن نضع قاعدة عامة يمكن بواسطتها تحديد الزمن المناسب لجني جميع النباتات الطبية، ويقصد بكلمة مناسب هنا أي الوقت الذي تكون فيه نسبة المواد الفعالة أكثر ما يمكن.

ونورد فيما يأتي بعض الأمثلة التي توضح اختلاف زمن جني النبات الطبي باختلاف نوع النبات، مثلاً: نبات البلادونا Atropa belladonna وجد أن القلويد الرئيس وهو الهيوسيامين Hyoscyamine الذي يتكون أولاً في الجذور ثم ينتقل نحو الأعضاء الهوائية (الساق والأوراق)، وبما أن ساق هذا النبات

يبقى أخضر في السنة الأولى من عمره لذلك تكون هذه السوق أغنى بالقلويد من الأوراق. أما في السنة الثانية فتجد أن السوق تبدأ بالتخشب. وهذا يؤدي إلى انخفاض نسبة القلويد فيها مع ارتفاع نسبته ارتفاعاً محسوساً في الأوراق وخاصة في وقت الإزهار.

ويجب الإشارة أن نسبة الهيوسيامين تنخفض في الأوراق بعد ذلك، أي في وقت الإثمار؛ لذلك نجد أن دستور الأدوية يوصي بجني أوراق البلادونا في وقت الازهرار.

كذلك نلاحظ أن نسبة السانتونين في نبات الشيح الخراساني هو أكثر ما يكون في الرؤوس البرعمية غير المتفتحة. أيضاً نلاحظ في نبات النعناع أن الزيت العطرى الموجود في الأوراق الحديثة السن غنية بمركب الـmenthone الذي يتحول في وقت إزهار النبات إلى مركب الـmenthol وهو المادة الفعالة التي نقصدها.

إن الدراسة الفعلية التي تحدد زمن الجني لكل نبات لم تتم إلا بالنسبة لعدد محدود من النباتات الطبية، ففي نبات الديجتالا Digitalalis الذي ينمو في السنة الأولى مشكلاً أوراقاً انتهائية على شكل وردة، أما المحتوى الجلوكوزودي لهذه الأوراق فيأخذ بالازدياد حتى شهري أغسطس وسبتمبر ثم يبقي ثابتاً حتى بداية شهر نوفمبر، حيث يدخل بعدها النبات في فترة ركود تحت تأثير البرودة الشتوية، وفي السنة الثانية من حياة النبات نجد أن الأوراق المقطوفة في شهر مارس تحتوي على جلوكوزيدات بنسبة أقل بكثير مما كانت عليه في السنة السابقة. إلا أن هذا المعيار يأخذ بالازدياد منذ بداية شهر مارس وحتى زمن الإزهار في أوائل شهر يوليه ثم ينخفض بسرعة.

هناك أيضاً بعض العوامل الاقتصادية التي تلعب دوراً كبيراً في تعيين زمن جني النبات مثال ذلك: نبات الخشخاش (الأفيون) الذي يستعمل منه ثماره التي على شكل كبسولات لاستخلاص الأفيون، كما تستعمل بذوره للحصول على زيت الخشخاش المفيد في التغذية، إن جني الكبسولات وهي خضراء -أي قبل النضج-

يعطي مردوداً جيداً من القلويدات، بينما تكون البذور غير صالحة لاستخلاص الزيت إلا بعد نضج الثمرة أو الكبسولة من أجل الحصول على كمية من الزيت.

وفيما يأتي أنسب الأوقات التي يجب جمع الأعضاء النباتية فيها.

١) الجذور والجذامير Roots and Rhizomes:

تجنى هذه الأعضاء النباتية في الوقت الذي توقف فيه نمو النبات، لذلك فإن فصل الخريف هو أكثر الفصول ملاءمة لجني هذه الأعضاء، وهو الفصل الذي يلي فصل الجفاف حيث تكون نسبة المواد الفعالة أكثر ما يمكن، ومما يسهل بالتالي عملية التجفيف والنباتات التي عمرها ما بين سنة إلى سنتين فإن جذورها أو جذاميرها أو درناتها تجمع في خريف السنة الأولى أو في ربيع السنة الثانية إن كان النبات ثنائي الحول، وإلا ففي خريف السنة الأولى إن كان النبات حولياً.

أما في حالة النباتات المعمرة فيجب أن يترك النبات عدة سنوات لتنمو أقسامه الترابية ولكن يجب أن لا يترك كثيراً خشية أن تتخشب أعضاؤه، ومن العقاقير التي تستخدم منها جذورها وجذاميرها ودرناتها ما يأتي:

الرواند Rhubarb، الجلبة jalap، خانق الذئب Aconite.

البوليغالا polygala، السرخس الذكر Felex mass الزنجبيل ginger.

٢) السوق Stems:

هناك عدد قليل من النباتات التي تستعمل منها سوقها مثل الصندل والكواشيا.

٣) القشور Barks:

تعرف القشرة من الوجهة النباتية بكونها المنطقة المحيطية من الساق أو الجذر التي تبدأ بالنسيج الفليني خارجياً وتنتهي بطبقة الأدمة الباطنية داخلاً.

فهي تضم النسيج الفليني والطبقة المولدة للفلين والبرانشيم، أما من الوجه العامة فنجد أنها عبارة عن الأجزاء الخارجية للكامبيوم.

ولجمع القشور فإنها تنزع في فصل الربيع إذا كانت تحوى مواد راتنجية، حيث تكون المواد الراتنجيه غزيرة والطبقة المولدة رخوة مما يسهل عملية القشر.

أما في الحالات الأخرى فمن الأفضل جني القشور في فصل الخريف كما يلاحظ في قشر الأغصان المعمرة أي التي لا يقل عمرها عن سنة، ويجب عدم قشر الأشجار المعمرة كثيراً؛ لأن قشور مثل هذه الأشجار تكون ذات نسيج قشري كثيف مما يؤدي إلى وجود نسبة أقل من المواد الفعالة. أما في حالة النباتات التي تستخدم منها قشور جذورها ففي مثل هذه الحالة يؤدي قشر جذر النبات إلى تعريض حياة النبات للموت، لذلك يجب جني قشور هذه الجذور عندما يراد استثمار النبات نهائياً لاستخلاص المواد الفعالة، ومن العقاقير التي تستخدم قشورها ما يأتي:

القشرة المقدسة Cascara، القرفة Cinnamon، الكينا Cinchona.
قشور بانما quilliuia، قشور جذر الرمان pomegranate.

٤) الأخشاب: woods:

تستخدم أخشاب النباتات الطبية التالية مثل خشب الكافور وخشب الصندل، وبصورة عامة لا تجنى هذه الأخشاب قبل مرور ٤٠-٥٠ سنة من عمر النبات حيث تقطع أخشاب جذع الشجرة على شكل شرائح صغيرة أو على شكل شظايا.

٥) براعم الأوراق Leaves buds:

تقطف البراعم بصورة عامة قبل تفتحها بقليل مثال براعم الصنوبر وبراعم الحور.

٦) الأوراق Leaves:

يجب جني الأوراق في النباتات العشبية قبل بدء الازهرار بقليل وفي وقت

جاف من النهار، أي بعد طلوع الشمس بساعتين، هذا ويمارس عادة جني أوراق النباتات الطبية مرتين في السنة، المرة الأولى تكون قبل بدء الإزهار مع الاحتفاظ بالقمم المزهرة منها، والثانية بعد الإزهار وقبل تكون البذور، ومن العقاقير التي تستعمل منها الأوراق هناك الصبر، الكوكا، الجابوراندى، الشاي، السنا ... إلخ. هذا ولا بد من ذكر أن هناك حالات خاصة تناسب كل عقار، ففي الشاي مثلاً تجنى الأوراق الصغيرة فقط بينما في اليوكالبتوس لا تجنى إلا المعمرة.

٧) الأزهار Flowers:

تقطف الأزهار قبل التفتح مثل القرنفل والورد والبرتقال، وبشكل عام تفضل القمم المزهرة غير المتفتحة مثل الشيح الخراساني وعاقر قرحا.

في بعض الأحيان تقطف الأزهار بمجرد تفتحها مثل: البابونج الروماني والختمي والخبيز، كذلك في نبات شقائق النعمان تجنى الأوراق التويجية فقط، أما في نبات حشيشة الدنيار والقنب الهندي (الحشيش) فلا تجنى إلا الأزهار المؤنثة.

٨) الثمار Fruits:

يختلف جني الثمار حسب نوع النبات. فمثلاً تجنى الثمار الجافة عند تمام النضج. كما تجنى ثمار النباتات الخيمية قبل تمام النضج خوفاً من انتشار البذور عند القطف، ومن الثمار ما يجنى بعد تمام النضج كما هو الحال في نباتات السذابية.

٩) البذور Seeds:

تجنى البذور بصورة عامة عند تمام النضج. إلا أن بذور الثمار المتشققة يجب أن تجنى قبيل تمام النضج كما هو الحال في نبات الخشخاش والخردل والكتان واللحلاح والاستروفانس، أما في حالة بذور الثمار اللحمية فيجب أن تترك محاطة باللب مدة من الزمن مثل نبات الكولا والكاكاو والجوز المقيئ.

تجفيف النباتات الطبية

إن تجفيف النباتات الطبية ما هو إلا عملية تخليص النباتات من الماء الخلوي اللازم لنشاط العمل الخمائري (الأنزيمي)، لذلك كانت جميع الطرق المتبعة في تجفيف النباتات الطبية تعتمد بصورة أساسية على هذا المبدأ.

١) التجفيف بالهواء الطلق أو تحت أشعة الشمس:

تستعمل هذه الطريقة في تجفيف النباتات الطبية وخاصة في البلدان ذات المناخ الحار والجاف لقلة كلفتها أولاً ولسهولتها ثانياً. والطريقة هي أن يعرض النبات الطازج أو الأقسام المستعملة منه على شكل طبقات رقيقة فوق سطح واسع من القماش الخاص بهذه العملية وتعرض لأشعة الشمس، ويتطلب تجفيف النبات بهذه الطريقة مدة من الزمن تتراوح بين عدة ساعات إلى عدة أسابيع. ويعود هذا إلى عدة عوامل أهمها درجة الرطوبة الجوية واختلاف نسبة وجود الماء في العضو النباتي ذاته. وينصح باستعمال أشعة الشمس في تجفيف جميع الأشنات البحرية.

من جهة أخرى لا يمكن تطبيق هذه الطريقة لتجفيف الأزهار التي قد يتغير لونها تحت تأثير أشعة الشمس، كما ينصح بعدم استعمالها عند تجفيف العقاقير التي تحتوي على مكونات عطرية نظراً لضياع قسم كبير من هذه المواد.

من مساوئ هذه الطريقة أن الأشعة فوق البنفسجية والإشعاعات تحت الحمراء المنبعثة من أشعة الشمس قد تكون من العوامل الضارة للمواد الموجودة في النبات.

٢) التجفيف بالظل:

تعد هذه الطريقة من الطرق المفضلة في تجفيف النباتات الطبية، ويجري ذلك في غرف خاصة تزود هذه الغرف بأبواب كبيرة تسمح بدخول تيار مستمر من الهواء. وتعلق العقاقير المقطعة المرصوفة على شكل عقود طويلة ضمن هذه الغرف. كما يمكن أن تفرش على سطوح كبيرة من الورق أو الحصير داخل هذه الغرف، ومن مساوئ هذه الطريقة أنه لا يمكن القيام بتجفيف كميات كبيرة من النبات، أضف إلى ذلك أن عملية التجفيف ذاتها تتم في بعض الأحيان ببطء شديد مما يؤدي إلى تخرب المواد الفعالة في النبات.

٣) التجفيف بتيار من الهواء الساخن:

يتطلب تطبيق هذه الطريقة استعمال أفران خاصة، وهي عبارة عن بناء مستطيل الشكل طوله عدة أمتار بالآجور أو الإسمنت ومزود بباب من كل طرف، يوجد في الطرف الأول منه منبع حراري قد يكون من الفحم أو الكهرباء، ويوجد في الطرف المقابل جهاز تهوية منظم، وتجري بين هذين الطرفين عدة عربات صغيرة تسير على سكة حديدية معدة لذلك الهدف، وتتألف كل عربة من عدة إطارات تجفيف مطبقة فوق بعضها، وتحمل هذه العربات النبات المراد تجفيفه ويكون الإطار عادة من الخشب، ويكون مستطيل الشكل يبلغ طوله ما بين ١٢٠ ١٥٠ سم، وعرضه ٦٠-٧٠سم. أما قعر الإطار فيكون من معدن مخرم على هيئة منخل بحيث تعرض فوقه النباتات المراد تجفيفها. تبدأ عملية التجفيف بإدخال العربة الأولى من الطرف المقابل للمنبع الحراري وتترك هناك لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة، ثم تدفع إلى الأمام وترسل بعدها العربة الثانية وهكذا ترسل عربة كل ٢٠ دقيقة حتى تصل العربة رقم ١ إلى قرب الموقد عندها يكون قد مضى على دخولها ما يقارب الساعتين، حيث تكون العقاقير التي يحملها هذا الإطار قد جفت خلال تلك المدة.

وبعد ذلك تخرج وتحفظ في أماكن خاصة للحفظ مع ملاحظة أن درجة الحرارة للموقد تنظم حسب طبيعة النبات الذي يراد تجفيفه، فعند تجفيف

القمم المزهرة مثلاً أو الأوراق فتكون الدرجة بحدود ٣٠-٤٠ وترتفع إلى درجة ٦٠-٧٠° عند تجفيف القشور والجذور. وتعد طريقة التجفيف بتيار الهواء الساخن والجاف من الطرق الجيدة الواجب استعمالها ولاسيما في البلدان ذات المناخ الغائم والممطر.

٤) طريقة التجفيف بالتجميد:

في هذه الطريقة يجمد الماء داخل الخلية النباتية وذلك بتعريض النبات الطازج إلى درجة حرارة تتراوح من ٢٠ إلى ٨٠° تحت الصفر. ويجب إنجاز هذه العملية بما أمكن من السرعة. وتدعى هذه المرحلة بمرحلة التجفيف السريع quick freezjng تأتي المرحلة الثانية وهي مرحلة التخلص من الماء المجمد داخل الخلية النباتية حيث يعرض النبات وهو عند الدرجة السابقة إلى تخلية الهواء في الجهاز فيصعد الجليد ويتحول إلى بخار ماء، حيث يتم تكثيفه على جدران الجهاز دون أن يمر بالمرحلة السائلة. في هذه الأثناء يكتسب العقار قواماً أو شكلاً إسفنجياً لا يلبث أن يعود إلى حالته الطازجة عند الطلب. وقد أعطت هذه الطريقة نتائج جيدة جداً في تجفيف النباتات الطبية، حيث إن العقار يحتفظ بكل مواده الفعالة دون أكسدة كما لو كان طازجاً. وقد طبقت هذه الطريقة بنجاح في تجفيف البلادونا والبابونج.

٥) التجفيف بالإرذاذ:

هذه الطرية حديثة وتستعمل لتجفيف العقاقير النباتية والحيوانية وبكميات كبيرة (النسكافيه والحليب المجفف) ومبدأ هذه الطريقة هو إرذاذها بواسطة جهاز رذاذ حراري، حيث يتخلل الهواء الساخن جميع أجزاء النبات مما يساعد على تجفيفه في مدة قصيره.

محتويات الخلية

Cell contents

محتويات الخلية -خاصة التي تهم النباتات الطبية- هي تلك المحتويات التي يمكننا بواسطة المجهر والاختبارات الكيميائية والفيزيائية التعرف عليها. هذه المحتويات إما أن تكون نواتج غذائية مختزنة أو نواتج أيضية ولكننا بالضبط لا نعرف دور هذه المكونات الفعالة في الظواهر الحيوية التي تتم في النبات، ولكننا نستطيع أن نقول بأنها لا تسهم في أي عمل أساسي في النبات وهي مكونات ثانوية.

من جهة أخرى يجب أن نشير إلى أن كل مكون نباتي لا يخلو من تأثير فزيولوجي لمكوناته الفعالة مهما كان ضئيلاً، والواقع أن التأثير الفزيولوجي للعقار لا يمكن أن يعادل التأثير الفزيولوجي للمركب الفعال، فمثلاً لا يمكن أن نستعيض بقلويد الكينين عن خلاصة الكينا، كما لا يمكن أن يحل المورفين محل الأفيون. وكل ذلك يفسر بأن النبات الحي يحتوي دائماً إلى جانب مكوناته الفعالة عوامل مساعدة: ويعزى إلى هذه المكونات المساعدة تأثير فزيولوجي قد يدعم التأثير الفزيوولجي للمكونات الفعالة في النبات. وتشمل محتويات الخلية المجاميع الكيميائية التالية:

١- الكربوهيدرات Carbohydrates،

تحتوي الكربوهيدرات في بنيتها الكيميائية على كربون وهيدروجين وأكسجين، تكون نسبة ذرات الهيدروجين والأكسجين فيها ٢: ١ وتشبه نسبة الهيدروجين والأكسجين في الماء، وتنقسم الكربوهيدرات إلى قسمين:

أ) السكاكر sugurs.

ب) متعددة السكاكر pollysaccharides.

أ) السكاكر sugars: وهي مركبات تتميز بطعمها الحلو وقابليتها للذوبان في الماء بسهولة، ومن هذه السكاكر السكريات الأحادية، وهي مكونة، من جزء سكري واحد مثل سكر العنب وسكر الفواكه، وكلاهما يوجدان في الفواكه الحلوة والعسل، وهناك السكريات الثنائية أي المتكونة من جزأين سكريين مرتبطين كيميائياً مثل: سكر القصب، ويوجد بشكل اقتصادي في قصب السكر.

ب) متعددة السكاكر pollysaccharides: وهي مواد عديمة الطعم وتكون محلولاً غروياً مع الماء، وتتكون من عدد كبير من الجزيئات السكريّة مثل النشا الذي ينتشر بكثرة في المملكة النباتية، ويوجد بشكل كبير في بذور الذرة والرز والقمح وفي درنات البطاطس. كما يعد السليلوز cellulose من السكاكر المتعددة ويوجد بكثرة في النباتات، وهو المكون الرئيس لكثير من الأخشاب. . كما تضم هذه المجموعة الصموغ gums والمواد الهلامية mucilages.

الأهمية الطبية:

تعد السكاكر من مقومات الطاقة الغذائية، كما تستعمل بكثرة في المستحضرات الصيدلانية، حيث تستعمل كمواد محلية لتحسين طعم بعض الأدوية المرة. كما أن محاليلها المركزة توقف نمو البكتريا؛ ولهذا فهي تعد من المواد الحافظة. كما أن النشاء يستخدم بكثرة في تحضير الأقراص ومساحيق التجميل كما يعد مضاداً للتسمم باليود، أما المواد السليليوزية فهي تستخدم في الجراحة على هيئة قطن طبي. والصموغ تستعمل كمادة رابطة في تحضير الحبوب والأقراص الصيدلية، وأما المواد الهلامية فتستخدم كمواد ملينة بالإضافة إلى استخدامها كمواد مضادة لالتهاب الأغشية الخارجية من الجلد الناتجة من بعض المواد الحارقة مثل الأحماض.



٢- الزيوت الطيارة Volatile oils:

وهي عبارة عن مواد لها خاصية التبخر أو التطاير بسرعة؛ ولذا سميت الزيوت الطياره أو الزيوت الأثيرية etherial oils أي أنها تشبه الأثير في سرعة تبخرها وتسمى أيضاً الزيوت العطرية aromatic oils أو الزيت الجوهرية Essential oils وتوجد الزيوت الطيارة إما في شعيرات غديه في أوراق وأزهار النباتات أو خلايا نسيجيه مثل: النسيج البرانشيمي للقشور والريزومات والثمار وغيرها. وتوجد الزيوت الطيارة على هيئة مادة سائلة عند درجة الحرارة العادية عدا الينسون الذي يوجد على هيئة مادة صلبة عند درجة ١٥°م، وزيت الورد عند درجة ١٨°م. والزيوت الطيارة عديمة اللون خاصة عند بداية تحضيرها وعندما تتعرض للهواء تتأكسد وتتحول إلى لون أصفر شاحب ثم إلى بني مع طول التخزين. ويوجد زيت واحد فقط يكون لونه أزرق هو زيت البابونج لاحتوائه على مركب الأزولين الذي له خاصية اللون الأزرق. والزيوت الطيارة لها في العادة رائحة جميلة وخاصة تلك الزيوت التي تحوي في تركيبها على OH أو CHO، والزيوت الطيارة لا تترك أثراً على أي مادة توضع عليها؛ وذلك عكس الزيوت الثابتة Fixed oils التي تترك بقعة على المكان الذي توضع عليه مثل زيت الذرة أو زيت الزيتون أو زيت الخروع، كما أن الزيوت الطيارة لا تتصبن عكس الزيوت الثابتة التي تتصبن عند معاملتها بخليط بارد مكون من جزأين متساويين من محلول مشبع من البوتاس والأمونيا، حيث تعطي بللورات نقية من الصابون. وتوجد الزيوت الطيارة على هيئة خليط من مواد هيدروكربونية Hydrocarbons ومركبات أكسجينية Oxygenated comp تشتق من المواد الهيدروكربونية السابقة. كما يوجد قليل من الزيوت الطيارة مكونة من مشتقات جلوكوزيديه مثل زيت اللوز المر وزيت الخردل.

كما أن الزيوت الطيارة توجد على هيئة خليط متجانس مع المواد الراتنجيه Resins؛ ولذا يسمى هذا النوع الزيت الراتنجي Oleo-resin أو على هيئة خليط متجانس من الزيت والصمغ وتعرف بالزيت الصمغي Oleo-gum أو

على هيئة خليط متجانس من الزيت والراتنج والصمغ وتعرف باسم الزيت الصمغي الراتنجي Oleo-gum-resin وتوجد هذه الأنواع بكثرة كإفرازات يفرزها النبات بشكل طبيعي مثل زيت التربنتاين، والمر والحلتيت.

الأهمية الدوائية:

تستخدم الزيوت الطيارة أو مشتقاتها بكثرة، فمنها ما يستخدم للرائحة مثل العطورات الموجودة في السوق، ومنها ما يستخدم طبياً كزيت النعناع والبابونج وزيوت نباتات الفصيلة الخيمية التي تستخدم كطاردة للغازات ومهضمة.. ومنها ما يستخدم كمطهر مثل الحلتيت والمر، وبعضها يستخدم كطارد للحشرات مثل زيت السترونيلا Citronella وبعضها يستخدم كطارد للديدان مثل زيت الشنيبوديوم chenopadium.

٣- الجلوكوزيدات Glycosides:

وهو عبارة عن مواد سائلة متطايرة بنيتها الكيميائية مكونة من جزأين، جزء غير سكري non sugar ويعرف باسم اجلايكون aglycone وجزء سكري sugar يعرف باسم جلايكون glycone وهذين الجزأين مرتبطين ارتباطاً كيميائياً إما برابطه أكسيجينية، ويعرف هذا النوع من الجلوكوزيدات باسم O-glycosides، ويعد هذا النوع أشهر أنواع الجلوكوزيدات وأكثرها انتشاراً، والنوع الثاني تكون فيه الرابطة عبارة عن كبريت S، ويعرف هذا النوع باسم S-glycosides والنوع الثالث تكون فيه الرابطة عبارة عن نيتروجين N ويعرف باسم N-glycosides والنوع الرابع تكون فيه الرابطة عبارة عن كربون C ويعرف باسم C-glycosides.

وعند حلمأة الجلوكوزيدات بواسطة حمض أو قلوي أو أنزيم فإن الروابط المذكورة أعلاه تتحطم، ونحصل على جزيء أو أكثر من جزيء سكري وجزء غير سكري يعرف باسم aglycone أو جينن genin وقد يكون ذا طبيعية فينولية أو كحولية أو انثراكينونية أو غير ذلك، وتضم مجموعة الجلوكوزيدات ما يأتي:

جلوكوزيدات قلبية Cardiac glycosides:

وهي تستخدم لعلاج أمراض القلب، وأهم النباتات التي تحتوي على هذه المجموعة هي: أوراق إصبع العذراء (الديجتالا) ونبات الاستروفانش (بذوره) والأوراق الحرشفيه لنبات العنصل الأبيض والدفلة.

جلوكوزيدات انثراكينونيه Anthraquinone glycosides:

وهي مركبات ذات تأثير مسهل أو ملين، ومن النباتات المشهورة التي تحتوي على هذه المجموعة نبات السنا (أوراق)، نبات القشرة المقدسة (قشور)، نبات الرواند (ريزوم)، ونبات الصبر (عصارة).

جلوكوزيدات صابونينيه Saponin glycosides:

وهي مركبات تعطي رغوة كثيفة عند رجها مع الماء، والسابونين يعد ساماً إذا حقن في الوريد وغير سام إذا أخذ عن طريق الفم، وتستخدم الجلوكوزيدات الصابونينيه في تحضير بعض المشروبات مثل الـ sarsaparilla التي تفيد في علاج الروماتيزم وبعض الأمراض الجلدية، كما أن ستيرويدل صابونين steroidal saponin له أهمية كبيرة في تحضير بعض الهرمونات الجنسية، وكذلك يعد المادة الأساسية في تحضير مركب الـ cortisone.

جلوكوزيدات فلافونوديه Flavonoid glycosides:

وهي مشتقات هيدروكسيه لنواة الكرومون، وهي تشكل مواد صباغية صفراء كثيرة الانتشار في المملكة النباتية وتتمتع الفلافونيدات بخواص مضادة للتشنج. كما أن لبعضها فائدة في زيادة مرونة الأوعية الشعرية؛ ولذلك تعطى لعلاج أمراض الدوالي.

جلوكوزيدات سيانوجينيه Cyanogenetic glycosides:

يوجد عدد من النباتات التي تحتوي على هذا النوع من الجلوكوزيدات التي تطلق حمض الهيدروسيانيك عند الحلمأة الذي يعد من أشد المركبات سمية. وتستعمل الجلوكوزيدات بعد التخلص من HCN في النواحي الطبية حيث تستخدم لعلاج الكحة وكمهدئ في بعض الحالات.

٤- العفصيات Tannins:

ينتشر العفص في أغلب نباتات المملكة النباتية، ويوجد على هيئة محلول ذائب في عصارة الخلية، وهو عبارة عن مركبات فينولية له خاصية ترسيب البروتينات. وتستخدم المواد العفصية كمواد قابضة، حيث تستخدم بشكل تجاري في دباغة الجلود. كما تستخدم في وقف النزيف، وخير مثال على ذلك العفص ثمرة الأثل حيث إنها عبارة عن مادة عفصية.

٥- القلويدات Alkaloids:

القلويدات عبارة عن مواد سامة تعمل مباشرة على الجهاز العصبي المركزي (C. N. S) لها خاصية القاعدية، يحتوي مقطعها الكيميائي على ذرة نيتروجين. تشيد في النبات من الأحماض الأمينية أو من مشتقاتها وانتشارها يكون محصوراً في المملكة النباتية.

تعد القلويدات من أهم المجاميع الكيميائية في الخلية النباتية، ويوجد عدد كبير من المستحضرات الصيدلانية فمنها المهدئات ومنها المنومات والمنبهات والمهلوسات والمخدرات، ومنها ما يستخدم لعلاج الكحة وعلاج ضغط الدم وغير ذلك وأهم القلويدات الأفيون.

٦- الراتنجات Resins:

الراتنجات عبارة عن مواد كيميائية مختلفة منها الكحولية والفينولية والحمضية وغيرها، وهي مواد سائلة تتحول إلى صلبة عندما تخرج من النبات إلى الضوء والهواء، وهي تفرز من أنسجة بعض النباتات، وتكون على هيئة دموع صغيرة، وأهم الراتنجات "القلفونه" التي تحضر من زيت التربنتين وعادة يصاحب الراتنج زيت، ويعرف الخليط في هذه الحالة بالراتنج الزيتي oleo-resin وأحياناً يختلط بمواد صمغية، ويعرف في هذه الحالة باسم الراتنج الصمغي gum-resins الراتنجات الصمغية أو عادة تختلط مع الزيت الطيار ومع الصمغ ويعرف الخليط باسم الراتنجات الزيتية الصمغية (oleo-gum-resins) وتستعمل الراتنجات كمطهرات أو طاردة للبلغم أو منبهات.

٧- المواد المرة Bitter principles:

هي مركبات كيميائية تتكون من الكربون والهيدروجين والأكسجين، ولا تحتوي على نيتروجين، وتتميز هذه المركبات بطعمها المر. وأهم المركبات التي تتبع هذه المجموعة مركب الخلين khellin الذي يستخرج من نبات الخلة Ammi visnaga ويستخدم لتوسعة العضلات الملساء للحالب وكذلك يخرج حصاة الكلى، وهناك مركبات من هذه المجموعة تستخدم كطارده للديدان، ومنها ما هو طارد للحشرات.

٨- مواد أخرى:

هناك عدة مواد أخرى تنتجها الخلية النباتية. بالإضافة إلى المجموعات الكيميائية الرئيسة السابقة الذكر مثل الزيوت الثابتة والدهون fixed oils and fats والأحماض والمعادن والفيتامينات والبروتين ومشتقات البيورين purine (وهي قلويدات تعرف بالقلويدات الكاذبة)، وقد سميت بهذا الاسم لأنها تشبه القلويدات في تأثيرها الدوائي، أي تعمل على الجهاز العصبي، ومن الأمثلة على ذلك الكافئين المركب الرئيس في القهوة والشاي والقورو والمته والكولا. كما تحتوي الخلية النباتية على أملاح تكون مهمة جدا في تشخيص كثير من العقاقير مثل: اكزلات الكالسيوم التي توجد على هيئة موشورات prism كتلك الموجودة في قشور الكسكارة والكويلاية وفي جذور عرق السوس والراوولفيا. أو بللورات وردية أو نجمية rosettes كتلك الموجودة في جذور الراوند وفي أوراق السكران وفي خشب الكواشيا وفي السنا، وكذلك في قشور الكسكارة وفي براعم القرنفل أو بللورات إبريه مفرده كتلك الموجودة في جذور عرق الذهب والجنتايانا وفي قشور القرفة، أو على هيئة بللورات إبرية توجد في مجموعات تسمى بالحزم كتلك الموجودة في بصل العنصل، أو بللورات رملية كتلك الموجودة في البلادونا وفي قشور الكينا والتبغ. كما توجد كربونات الكالسيوم كالموجودة في شعيرات القنّب الهندي وكذلك السلينكا كالموجودة في خلايا الغلاف الداخلي لبذور الهيل.

تصنيف النباتات الطبية

Classification of medicinal pants

في العقاقير يمكن تصنيف النباتات الطبية إلى:

١- التقسيم العضوي Morphologic classification:

وهذا التقسيم يعتمد أساساً على الأعضاء النباتية المستخدمة الحاوية على المادة الفاعلة مثل: الأوراق أو السيقان أو القشور أو الجذور أو البراعم أو الأزهار أو الثمار أو البذور أو العشب كاملاً.

٢- التقسيم النباتي Taxonomical classification:

وهذا التقسيم يعتمد على الفصائل والجنس والنوع ضمن المملكة النباتية مثلاً النباتات الراقية higher plants أو النباتات الدنيئة lower plants. والنباتات الراقية تنقسم إلى قسمين: معراة البذور ومغطاة البذور: وجميعها تعد من النباتات المزهرة سواء أكانت أشجاراً أم شجيرات معمرة أم نباتات عشبية ثنائية الحول أو حولية.

أما النباتات الدنيئة فهي التي تحتوي على كائنات دقيقة لا يمكن رؤيتها إلا بالميكروسكوب وأخرى يمكن مشاهدتها بالعين المجردة لاحتوائها على خلايا عديدة وذات ألوان متميزة ومنها البكتريا Bacteria، والطحالب Algae، والفطور Fungi والأشنات Lichenes والحزازيات Bryophgtes والسرخسيات، Pteridophyta.

٣- **التقسيم الدوائي Pharmacological classification:**

ويعرف بـ Therapeutic classification وهـذا التقسيم يعتمد على مجموعات نباتية معينة تعطى لعلاج نوع محدد من الأمراض المختلفة: فمثلاً النباتات الغذائية nutrient plants والنباتات المقوية Tonic plants والنباتات الملينة أو المسهلة Laxative or purgative plants والنباتات المطهرة Antiseptic plants والنباتات الطاردة للديدان Anthelmintic plants والنباتات المسكنة sedative plants والنباتات المنشطة stimulant plants والنباتات الطاردة للغازات carminative plants والنباتات المقوية للقلب Cardiotonic plants والنباتات المسكنة للروماتيزم Anti-rheumatismic plants، والنباتات المضادة للإمساك Anti-constipation plants، والنباتات الخافضة للحرارة anti pyratic plants وهكذا.

٤- **التقسيم الكيميائي Chemical classification:**

يعتمد هذا التقسيم على مكونات الأيض الغذائي التي تتم بصورة طبيعية في خلايا أو أنسجة النباتات والتي تسمى بالإفرازات الأولية أو المنتجات الطبيعية التي تتميز بالاختلاف الكيماوي لمجموعاتها الفعالة طبياً بالرغم من الاختلاف النباتي بين النباتات المنتجة لهذه المواد الدوائية، وأهم المجموعات الكيميائية ذات الفائدة الطبية هي:

المواد الكربوهيدراتية Carbohydrates.

الزيوت الثابتة Fixed oils.

الزيوت الطياره أو العطرية Essential oils.

الراتنجات Resins.

الجلوكوزيدات Glycosides.

الجليكو- قلويدات Glyco-Alkaloids.

القلويدات Alkaloids.

المواد المرة Bitter substances.

المضادات الحيوية Antibiotics.

٥- التقسيم الصناعي Industrial classification:

يعتمد هذا التقسيم على نوعية المنتجات الطبيعية الناتجة من مجموعة من النباتات الاقتصادية، وعلى استعمالاتها المختلفة وأهمها:

مجموعة النباتات العطرية Aromatic plants.

مجموعة النباتات الطبية Medicinal plants.

مجموعة التوابل Condiments.

مجموعة الحشرات Insecticides.

مجموعة مكسبات اللون Colouring Agents.

٦- التقسيم الموسمي Seasonal classification:

ويعتمد هذا التقسيم على عوامل البيئة عامة والعناصر المناخية خاصة لرفع الكفاءة الإنتاجية لها، ويمكن تقسيمها إلى مجموعات موسمية اعتماداً على أفضل المواعيد الزراعية مثل:

مجموعة النباتات الشتوية Winter plants.

مجموعة النباتات الصيفية Summer plants.

مجموعة النباتات المحايدة Neutral plants.



تنقية العقار وتعبئته وتخزينه وحفظه

Garbiling, Packaging, Storage and Preservation

يعد التنظيف قبل التعبئة من أهم ما يمكن حيث ينظف المحصول بعد جفافه من المواد الدخيلة على المحصول مثل أي نباتات أخرى أو أجزاء منها والأوساخ والحشرات أو أجزاء الحشرات وروث بعض القوارض إن وجد وكذلك شعرها والمواد التي يمكن أن يغش بها العقار؛ وتنظف الجذور والريزومات من الطين العالق بها حيث تغسل جيداً، وتنظف البذور بغربلتها بغربال حيث نتخلص من الرمل والغش وما أشبه ذلك، وعند نظافة المحصول تماماً تبدأ العملية الثانية وهي تعبئته بطريقة سليمة لكي لا تتأثر المواد الفعالة فيه. وتعتمد عملية التعبئة على مصير العقار فإذا كان سيصدّر إلى الخارج فله تعبئة خاصة وإذا كان سيستهلك محلياً فله تعبئة خاصة أيضاً؛ فمثلاً الأوراق والأعشاب تعبأ على هيئة بالات وتربط جيداً داخل خياش بحيث تكون على هيئة كتلة كبيرة ثم تخاط خياطة جيدة من جميع الأطراف وتكون وزن البالات التي تصدر إلى الخارج ما بين ١٠٠-٢٥٠ رطلاً والعقاقير التي تتأثر محتوياتها بالرطوبة مثل الديجتالا والارغوت تغلف في علب مضادة للرطوبة. أما الصمغ والراتنج والخلاصات فتعبأ في براميل أو صناديق أو براميل خشبية، أما الصبر والبلاسم بأنواعها فتعبأ في أسطوانات من المعدن.

أما مرحلة التخزين فتعد من أهم المراحل التي يجب المحافظة فيها على المنتجات الغذائية والطبية التي تنتجها النباتات دون أدنى تلف يحدث لها، ويفضل إضافة بعض المواد التي تساعد على إطالة مدة التخزين للمواد النباتية

التي تخزن داخل أوعية من الزجاج المحكم. وأهم هذه المواد هي السليكا لامتصاص الرطوبة، وثاني أكسيد الكربون في صورة ثلجية متصلبة لمنع عمليات الأكسدة والاختزال. بينما تُعبأ المنتجات النباتية في أكياس من الجوت أو القماش وتُخزن في المخازن أو الشول، عندها يجب أن يكون العقار النباتي مجففاً تجفيفاً تاماً وخالياً من الإصابة الفطرية والحشرية، ومكان التخزين منخفض الحرارة وجيد التهوية. ويستحسن أن تكون الحرارة اللازمة للتخزين تتراوح بين ٥-١٠° والرطوبة الجوية بين ٤٥-٥٠٪، وعندما يرتفع مستوى كل منهما عن ذلك داخل المخزن المغلق فإنه قد يشجع التحلل الانزيمي والمتسبب في تحليل وتكسير المواد العضوية والمركبات الفعالة مما يؤدي إلى إزالتها، وغيابها بالمرة، كما يشاهد على الأسطح الخارجية لهذه الأعضاء والمنتجات النباتية نمو هيفات الفطريات بظهور اللون الأخضر الغامق أو الأسود البني مما يخفض من قيمتها وتصبح رديئة الصنف سيئة الجودة. وأعلن kucera عام ١٩٥٦ أن تخزين مسحوق الأزهار لنبات الأشيليا Achillea عند درجات من الحرارة المنخفضة والمرتفعة والرطوبة العالية والمنخفضة. أدى ذلك إلى نقص المحتوى الفعال الرئيس خاصة مادة الأزولين Azulene من ٤٠٪ إلى ٦٠٪ خلال سنة واحدة من التخزين بينما مسحوق الشيح الجبلي Artemisia abiscinthium ارتفع محتواها من الأزولين تحت الظروف السابقة نفسها خلال ٧-١٠ شهور.

مع العلم بأن الأوراق الجافة مثل الدخان والنعناع والديجيتالس لها القدرة على امتصاص الرطوبة الجوية خلال مدة التخزين السيئ، وبالتالي يقل محتواها الفعال وتصبح رديئة الصنف. كما أعلن العالمين Turovska. Lu-tomski عام ١٩٧٣ أن أوراق الداتوره والاتروبا المخزنة تحت مستويات مختلفة الرطوبة هي ٧٠، ٨٠، ٩٠، ١٠٠٪، أدى ذلك إلى تقليل كمية القلويدات الكلية بنسبة ٧ ، ٦١٪ في أوراق الداتورة، ٤ ، ٦٠٪ في أوراق الأتروبا. وأوراق التبغ الطازجة أو المتجمدة (-١٥°م) قد تؤدي إلى نقص في المحتوى الكلي للفلانونات ومادة الروتين rutin الجليكوسيدية والمركبات الفينولية وكذلك حمض كلوروجينيك chlorogenic acid عندما تخزن تحت المستويات المختلفة نفسها من الرطوبة أو الخالية من الرطوبة تماماً.

وبالنسبة لتخزين البذور للنباتات العطرية والمحتوية على الزيوت الطيارة، فقد يحدث بداخل أنسجتها أثناء تخزينها عدة تغييرات طبيعية وأخرى كيميائية في صفات الزيت العطري بداخلها. والبذور الكاملة والمجروشة قد تفقد كمية من زيتها العطري ومكوناته الرئيسة مثل الكارفون carvone، البينين pinene، انيثول anethole الليمونين limonene، كامفين camphene، سيمول cymol، سينول cineole الفللاندرين phyllandrene الموجود في معظم بذور نباتات العائلة الخيمية مثل الينسون والكراوية والشمر والكزبرة. مع العلم بأن البذور المجروشة تفقد حوالي ٥٠٪ من كمية الزيت عقب جرشها مباشرة ويعزى إلى تطاير معظم المواد الهيدروكربونية، إلى أنها سريعة التطاير والتبخر تحت درجات الحرارة العادية، وكلما كانت الحرارة مرتفعة ومدة التخزين طويلة كانت نسبة الفقد في الزيت ومركباته التربينية مرتفعة؛ لأن العالمين Jeorgiev. Khalzhiski عام ١٩٧٠ أعلنا أن ثمار الكمون المخزنة مدة ثلاث سنوات تقل بداخلها نسبة الزيت العطري بحوالي ٩-١٢٪ عند درجة حرارة تتراوح بين ١٤-٢٥°م، أو تقل بنسبة ٥٪ عندما تخزن تحت درجة حرارة بين ٣-٥°م. بينما المخزنة عند درجة حرارة مرتفعة ٥٠°م تفقد معظم زيتها العطري في السنة الأولى من التخزين، ويصبح زيتها العطري رديئاً عندما تطول فترة التخزين عن ثلاث سنوات. وتقل كمية الدهيد الكيومين cuminaldehy إلى ١٤٪ عند درجة حرارة ٣-٥°م أو ١٦٪ عند درجة حرارة ١٤-٢٥°م مع ارتفاع الثيمول thymole، البينين pinene، الفللاندرين وكمية الدهون والأحماض الدهنية ثابتة لم تتغير، كما أعلن العالم Lukyanov والعالم Berestovaya عام ١٩٧٣ أن كمية الزيت العطري لبذور الكزبرة المخزونة لمدة عامين تنخفض نسبتها من ٣-٥٪ كما ترتفع مكوناته الكحولية من ٨٪ إلى ٧٧٪ ويزداد رقم الأستر من ٨.٨ إلى ١٨.

وبالنسبة لتخزين الزيوت العطرية المستخلصة وهي في صورة سائلة بعد تقطيرها من النباتات العطرية كما في الزعتر والنعناع والبردقوش والريحان واللافندر وحصالبان. حيث الزيت العطري السائل لكل منها قد يتأثر في صفاته الطبيعية والكيميائية خلال مدة التخزين. وعلى سبيل المثال، قال فودة وآخرون

(١٩٧٥): إن زيت حشيشة الليمون المخزن عند درجة حرارة الغرفة لمدة أربعة شهور قد تغير تغييراً كبيراً في مركباته الزيتية تربينيا. وأثبتوا أن الضوء والظلام والهواء الجوي والنتروجين يؤدي كل منها دوراً رئيساً في تغيير الصفات الطبيعية والكيميائية للزيت العطري في أثناء فترة تخزينها. لأن Jeorgiev وآخرون عام ١٩٧٨ أعلنوا أن لكل من الضوء وحرارة الجو دوراً رئيساً في إحداث التغيير في الصفات الطبيعية والكيميائية لزيت الشبت، بالرغم من أن أثر الحرارة قليل. والتغيير الكبير لمكونات الزيت كيميائياً ظهر خلال مدة تخزين مدتها سنتان نتيجة ارتفاع في مستوى الليمونين وانخفاض في كمية الفلاندرين مع ثبات مستوى الكارفون مصحوبة بظهور ثلاث مركبات أخرى لم تظهر قبل التخزين ولم تعرف بعد.

حتى أوعية التخزين أو التعبئة لها تأثير في صفات الزيت العطري طبيعياً وكيميائياً. أثر التخزين والتعبئة على الزيت العطري قد يشاهد بتخزين زيت العطر في أوعية من الزجاج ومخزنة في مخازن عادية وتحت الظروف المحلية، حيث يؤدي ذلك إلى تغيير في معدلات الانكسار والدوران النوعي أو الضوئي ورقم الاستر خلال ٩-١٢ شهراً من التخزين، بينما الزيت العطري المخزن في الثلاجات ولمدة ٩ شهور لم يطرأ على صفاته الطبيعية أدنى تغيير فيها. إلا أن أهم العوامل المؤثرة في الصفات الطبيعية للزيت العطري بصفة خاصة هي الحرارة والهواء الجوي؛ لذلك يجب أن يخزن الزيت في أوعية ممتلئة امتلاءً كاملاً إلى حافة فتحتها مقفلة بإحكام ومخزنة عند درجة حرارة منخفضة تصل إلى الصفر المئوي أو توضع في مخازن باردة (١٠-١٥°م) جيدة التهوية منخفضة الرطوبة. وعند تخزين الزيت العطري في أوعية مفتوحة عند درجة حرارة الغرفة العادية يؤدي ذلك إلى ارتفاع رقم البيروكسيد بالمقارنة بالمخزن في أواني مقفلة. كما أن التخزين المعرض للضوء المباشر أو لضوء الكهرباء وعند درجة حرارة الغرفة والتعبئة في أوعية أو أواني زجاجية بيضاء ومقفلة بإحكام يؤدي ذلك إلى زيادة رقم البيروكسيد ونقص قيمة الدوران الضوئي للزيت العطري. حتى العالم Pruidze عام ١٩٧١م أعلن أن الزيت العطري لنبات القطيفة Tagetes

minuta والمخزن في أوعية محكمة القفل بالشمع هي الطريقة التي تحافظ على الصفات العامة للزيت بشرط أن تخزن في الظلام أو في أوعية داكنة اللون. كما أن وضع النشا أو حمض الطرطيك بنسبة ٥٪، أو حمض الأسكوربيك ٠٩, ٠٪ مع قليل من النشا أو كلوريد الطعام أو الجلوكوز قد يعمل ذلك إلى تغيير معنوي في خفض أو نقص الصفات الطبيعية للزيت العطري بصفة عامة.

والأوعية اللازمة للتعبئة مختلفة الصنع سواء أكانت زجاجية أو معدنية من الألمنيوم أو البلاستيك ملونة أو غير ملونة لا تأثير لها تقريبا على الصفات الطبيعية للزيت. إلا أن العبوات الزجاجية الملونة باللون الغامق تعمل فقط على رفع كمية الجيرانيول geraniol وليس لها تأثير على السترول citrol لزيت العطر المخزن، في حين العبوات المصنوعة من البلاستيك الملون قد تعمل أيضاً على ارتفاع مستوى السترونيللول لزيت العطر نفسه.

بالنسبة للمواد الفعالة مثل القلويدات والجليكوسيدات والفينولات الموجودة في الأعضاء النباتية للنباتات الطبية مثل الديجيتالس والأدونس والسكران والاتروبا والكولا والشاي والبن، يمكن إطالة مدة تخزين هذه الأعضاء النباتية مع المحافظة على محتوياتها من المواد الفعالة بتثبيتها داخل أنسجة وخلايا الأجزاء النباتية دون أي تلف أو ضرر يذكر مع عدم تحللها أو اختفائها في أثناء معاملتها بطرق التثبيت Stabilization وتتلخص كما يلي:

أ) طريقة المذيبات العضوية:

تعريض الأعضاء النباتية سواء أكانت بذوراً أو أوراقاً أو جذوراً للأبخرة المتطايرة والصاعدة لبعض المذيبات العضوية داخل أوعية وأجهزة خاصة منها أبخرة كحول الأيثانول والميثانول وتراى كلوروائيلين بشرط ألا تغمس الأعضاء النباتية في محاليل هذه المذيبات. وتستمر عملية التعريض من ٥-١٠ دقائق لتتشبع خلايا الأنسجة النباتية بالأبخرة دون حدوث تكثيف للمذيبات على السطح الخارجي لها. وأهم الأعضاء النباتية المستعملة بذور الكولا والمستردة.

ب) طريقة البخار:

تعريض الأجزاء النباتية لبخار الماء ذي الحرارة المرتفعة التي تتراوح بين ١١٠-١٢٠°م مدة من ١٠-١٥ دقيقة، ثم تجفف بالهواء الساخن لسرعة التجفيف أو تترك في الهواء الطلق حتى تجف تماماً. ومن أهم الأجزاء النباتية المستعملة هي القرفة والسيدر.

ج) طريقة الهواء الساخن:

بعد قطف الأعضاء النباتية مثل الأوراق لنبات الشاي والبراعم الزهرية لنبات القرنفل cloves وأوراق الحناء، يمكن تعريضها لتيار من الهواء الساخن مدة من ١٥-٢٠ دقيقة عند درجة حرارة بين ١٢٠-١٢٥°م بعدها تترك الأعضاء النباتية لتجف طبيعياً.

د) طريقة المواد الحافظة:

السكر، ملح الطعام، وملح بنزوات الصوديوم، والمواد البكتينية تعد هذه المواد من أهم المواد الحافظة لبعض المواد العضوية للمنتجات الطبيعية سواء أكانت زيتاً ثابتاً، زيتاً عطرياً، قلويدات جليكوزيدات. وعلى سبيل المثال، بعد قطف أوراق إصبع العذراء Digitalis lanata وأوراق نبات الدفلة، واقتلاع بصل العنصل، يمكن إضافة مادة كبريتات الأمونيوم اللامائية في صورة صلبة.



الأمراض

الإجهاد

الإجهاد هو حالة تعب بدني أو إرهاق تحدث رد فعل لمتاعب حقيقية أو متوقعة في الحياة، وكثيراً ما يعاني الناس الإجهاد نتيجة لأحداث كبرى في حياتهم، كموت أحد الوالدين أو أحد الإخوان أو أحد الأولاد أو عزيز حميم، أو الطلاق أو فقد وظيفة أو فقد فرصة تتعلق بمستقبله كأن يبني عليها أشياء كثيرة أو ظلم وقع عليه من أحد الأقارب أو الزملاء وخلاف ذلك. وقد يحدث الإجهاد أيضاً رد فعل لمشاكل يومية مثل قيادة السيارة وسط زحام شديد أو التعرض لإزعاج من شخص ما أو نتيجة لتصرف رجل مرور تنقصه الخبرة أو المحاباة في اتخاذ قرار معين، وهكذا. بالإضافة إلى ذلك فقد يعاني بعض الناس من الإجهاد عندما يواجهون تهديداً لحياتهم مثلاً. وقد يصاب بالإجهاد أي إنسان يشعر بأنه لا يستطيع الخروج من مأزق.

من علامات الإجهاد زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، وتوتر الأعصاب. والخمول الذهني وكثرة الأخطاء في أمور العمل نتيجة لوقف القدرة على التركيز. وربما يؤدي الإجهاد إلى حتى عدم النوم والقلق الزائد، ومن بين ردود الفعل للإجهاد الانعزال الاجتماعي، والشعور بالعجز عن إصلاح الحال.

ما هي أسباب الإجهاد ودواعيه؟

ينشأ الإجهاد من ضغوط خارجية تلقى على جسم الإنسان أموراً ليست في حدود قدرته، وهناك خمسة أنواع من دواعي الإجهاد الرئيسة هي:

١- المتغيرات الحيوية (البيولوجية).

٢- الظروف البيئية.

٣- الأوضاع المعيشية.

٤- التصرفات.

٥- النشاطات الحسية.

تؤثر المتغيرات الحيوية على حالة الإنسان البدنية، وتشمل المرض والإرهاق البدني، والظروف البيئية هي ضغوط تأتي من محيط الإنسان مثل الإزعاج وشدة الزحام والفقر والكوارث الطبيعية، وتشمل الأوضاع المعيشية، الأحداث المرهقة، كوفاة صديق حميم أو العيش بين الغرباء، ومن التصرفات التي قد تؤدي إلى الإجهاد عادة التدخين، وسوء التغذية، وتشمل النشاطات الحسية والفكرية التي قد تحدث الإجهاد الخضوع لاختبار أو التركيز على إحراز سبق كبير في لعبة منافسة.

لا يؤثر الإجهاد على كل شخص بالطريقة نفسها، ففي موقف معين قد يظل شخص هادئاً في حين تبدو على شخص آخر علامات الإجهاد بوضوح، وقد يكون الاختلاف بين الاثنين أن الأول يشعر بأنه يسيطر على الموقف ويرى فيه تحدياً يتعين التغلب عليه، أما الثاني فلا يشعر بأنه يسيطر على الموقف وأنه يواجه فيه تهديداً له، ولا يريد إلا الهروب من مواجهته.

ما هو تأثير الإجهاد على جسم الإنسان؟

يثير الإجهاد رد فعل تحذيري في جسم الإنسان، وفي أثناء رد الفعل يزداد إفراز مادة كيميائية معينة تسمى "الهرمونات" في مجرى الدم زيادة كبيرة.

أولاً: تتلقى مساحة صغيرة في قاع الدماغ تسمى "الوطاء" وهي ما يعرف بتحت المهاد إشارات من أجزاء الدماغ الأخرى، وتزيد الإشارات من إفراز قشرة الكظر (الغدة فوق الكلوية) لهرمون إطلاق موجه قشرة الكظر فيؤثر هذا الهرمون على الغدة النخامية، ويجعلها تفرز الهرمون الموجه لقشرة الكظر، في مجرى الدم،

ثم ينتقل هذا الهرمون إلى قشرة الكظر، وتفرز الغدة الكظرية هورمونات تسمى القشرانيات السكرية، وتوفر هذه الهرمونات طاقة فورية وتوقف نشاط الجهاز المناعي بالجسم، وفي الوقت نفسه، تفرز الغدد الكظرية هرمونات أخرى، أهم هذه الهرمونات هو الأدرينالين الذي يزيد معدل ضربات القلب وضغط الدم.

وإذا طال الإجهاد تبدأ مرحلة المقاومة في الجسم فتصل المقاومة البدنية إلى قمتها في أثناء هذه المدة، غير أن مقاومة الضغوط الأخرى تميل إلى الانخفاض دون مستواها العادي، وهذا يفسر لماذا يصبح الناس الذين يعانون من ضغط في العمل أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا، وإذا استمر التعرض للإجهاد يفقد الجسم قدرته على التلاؤم مع الحياة، فيدخل مرحلة الإنهاك، وفي أثناء هذه المدة تتدنى المقاومة للضغوط إلى حد بعيد.

ما هي الأمراض المتصلة بالإجهاد؟

يعتقد الأطباء والبُحَّاث أن أنواعاً عديدة من الأمراض المختلفة قد تنتج عن الإجهاد الطويل أو تكرار حدوثه، وكثيراً ما تعلل أمراض المعدة والأمعاء مثل القرحات الخاصة بالمعدة والاثني عشر، والتهاب غشاء القولون بالإجهاد، وتحدث أحياناً اضطرابات ضربات القلب، بل إن النوبات القلبية تكون بسبب حالات الإجهاد الشديدة، كما يعوق الإجهاد أيضاً مقدرة الجسم على مقاومة الأمراض، فأمراض مثل الرشح (الأنفلونزا) والحمى الغدية والهربس (الحلا) وهو ما يظهر على الشفة من بثور بعد المرض، وبعض أنواع السرطان ثبت أنها تتأثر بالإجهاد.

ما هي طرق مقاومة الإجهاد؟

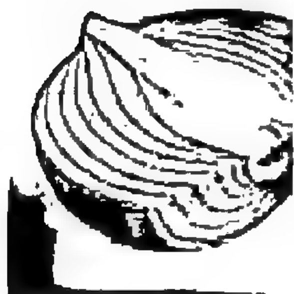
يحتاج الشخص لقدر من الجهد لتحسين أدائه، لكن الإجهاد البالغ يؤدي إلى كثير من الآثار السلبية؛ لذلك يبحث الناس عن طريق مقاومة الإجهاد في حياتهم، حيث يمارس بعض الناس أسلوب الاسترخاء، مثل حالات التأمل. كما يمكن تخفيف حالات الإجهاد بالتفكير في الأمور التي تبعث على الإجهاد بطريقة

مختلفة. مثلاً: يستطيع الناس تخفيف الإجهاد بتقبل الأحداث كما هي إذا جاءت بخلاف ما كانوا يشتهون. والرياضة المنتظمة والغذاء الجيد يخففان كثيراً من الإجهاد.

ما هي الأدوية العشبية التي تستعمل ضد الإجهاد؟

هناك عدد من الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية لها تأثير كبير في تخفيف الإجهاد أو القضاء عليه ومن أهمها ما يأتي:

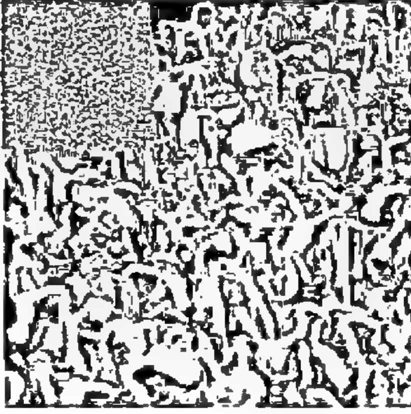
البصل Onion: تحدثنا عن البصل كثيراً ولكننا نكرر الحديث عنه لما له من خواص متميزة في شفاء كثير من الأمراض، فهو ينقي الدم وينظم دورته ويدر البول ويزيل الأرق والإجهاد ومضاد للجلطات ومضاد جيد لعدد كبير من أنواع البكتريا. ومفيد لعلاج كثير من أمراض الرئة والحمى القرمزية، وتناول بصلة متوسطة مع طعام الفطور وأخرى مع الغداء أو العشاء يفيد الجسم كثيراً في إكسابه المناعة والقوة على حد سواء وهو يخفف الإجهاد بشكل كبير.



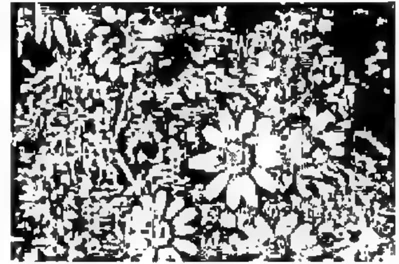
التفاح Apple: يعد التفاح من أفضل الفواكه من الناحية الصحية، فهو غذاء وعلاج، فهو يكافح الإمساك والإسهال عند الأطفال، ويقلل من حمض البولينا ويخفف من آلام الطمث وينشط الكبد ويطرد البلغم وينشط القلب ويخفف آلام الأعصاب ويحافظ على الأوعية الدموية ويزيل الشعور بالإجهاد والتعب، كما أنه



مفيد جداً لآلام الروماتيزم والنقرس، وتناول تفاحة واحدة يومياً كاملة بقشورها له تأثير لا يعادله شيء في تخفيف الإجهاد والتخلص منه.



الحلبة مع العسل Fenugreek + Honey: من منا لا يعرف الحلبة والعسل: فهناك مقولة تقول: "لو علم الناس بما في الفريكة (الحلبة) من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً" فهي علاج للكثير من الأمراض. فعلاوة على تخفيضها للسكر في الدم وإدرارها للحليب ومقاومتها لكثير من الأمراض فإنها تخفف الإجهاد بشكل منقطع النظير، وإذا نظرنا إلى العسل المصاحب للحلبة لوجدنا الاكتمال: فالعسل مشهور بقيمته الغذائية والدوائية ويكفينا وروده في القرآن الكريم، والطريقة أن يؤخذ حوالي نصف كيلو من الحلبة البلدي وتنظف جيداً ثم تسحق وتوضع في علبة يفضل أن يكون لونها بنياً (عنبري) ويؤخذ منها ملء ملعقة متوسطة تضاف إلى ملء ملعقة أكل عسل نقي وتمزج جيداً وتلعق بعد كل وجبة.



الأقحوان Chryanthemum: والأقحوان نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصف المتر وهو يشبه إلى حد ما نبات البابونج ولكنه يختلف عنه في المحتويات الكيميائية وكذلك التأثير.

الموطن الأصلي للأقحوان هو الصين، ويزرع حالياً في أغلب بقاع الأرض، الجزء المستخدم منه الرؤوس المزهرة بعد تفتحها بالكامل يعرف باسم Chrysanthemum Cinerarifolium. يحتوي الأقحوان على قلويدات من أهمها الستاكيدرون وزيت طيار ولاكتونات تربينية الأحادية النصفية وفلافونيدات

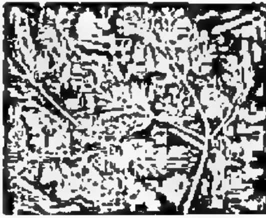
وفيتامين ب، والأقحوان معرق جيد ومطهر ومخفف لضغط الدم ومبرد ويخفف الحمى، وقد بينت عدة تجارب سريرية يابانية وصينية أن أقحوان الحدائق فعال جداً في ضغط الدم وتفريج الأعراض المرافقة مثل الصداع والدوار والأرق، كما أثبتت التجارب أن أقحوان الحدائق يفيد في علاج الذبحة، وأن له تأثيراً مضاداً للأحياء الدقيقة.

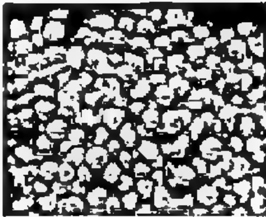
وقد استخدم أقحوان الحدائق في الصين منذ آلاف السنين كعلاج وشراب منعش، ويعتبر من الأدوية العشبية الجيدة لعلاج الإجهاد، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة أكل من الأزهار في كوب ثم يصب عليها الماء المغلي وتقلب جيداً ثم تحلى بملعقة سكر ويفضل عليه العسل، ويمكن الاستغناء عن التحلية في حالة مرض السكر ويشرب هذا المشروب مرة في الصباح وأخرى في المساء، ويستمر عليه الشخص مدة أربعة أسابيع.

البقدونس Parsley: البقدونس يصل ارتفاعه إلى ٣٠سم، الموطن الأصلي لهذا النبات أوروبا وشرقي البحر الأبيض المتوسط، ويزرع حالياً في معظم بلاد العالم، الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذور والبذور، يعرف علمياً باسم Petroselinum crispum، يحتوي البقدونس على زيت طيار يتكون من مركب الميريستيسن والأبيول وفلافونيدات وفثاليدات وكومارينات وفيتامنيات أ، ج، هـ وكميات كبيرة من المعادن مثل الحديد.



تعد الأوراق مكملة فيتامينياً ومعدنياً طبيعياً للإنسان. وللبذور مفعول مدر للبول أقوى بكثير من الأوراق. ويمكن استعمالها لعلاج مرضى النقرس والتهاب المفاصل، وحيث إن البقدونس يحتوي على فلافونيدات فيعتبر من أفضل المواد مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة. كما أن الزيت الموجود فيه يعد من المواد الجيدة لطرد الغازات وإزالة المغص وخاصة المغص المعوي وانتفاخ البطن. وهو منبه للرحم أيضاً. وحيث إن البقدونس الأخضر يعد من أفضل المواد المانعة للإجهاد وذلك بأخذ حزمة من البقدونس وتنظف جيداً وتؤكل مع السلطة في الغذاء والعشاء، وتكفي الحزمة الواحدة ليوم كامل، ويجب عدم استعمال البذور من قبل المرأة الحامل.





الكزبرة Coriander: الكزبرة نبات حولي يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم، الموطن الأصلي لها جنوبي أوروبا وغربي آسيا وتزرع حالياً في جميع أنحاء العالم وتعرف علمياً باسم Coriandrum satvium. الجزء المستعمل الأوراق والبذور والزيت العطري المفصول من البذور.

تحتوي البذور على زيت طيار يتكون من دلتا الليناлول وألفا البانين والتربنين وفلافونيدات وكومارينات وفتاليدات وأحماض فينولية.

تستعمل الكزبرة على نطاق واسع حيث استخدمت في آسيا وشمال إفريقيا وأوروبا منذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة، وهي مذكورة في بردية إيبرز التي ترجع إلى ١٣٠٠ قبل الميلاد. تستعمل الكزبرة كأحد التوابل المشهورة ومضادة لانتفاخات البطن والتطبل والمغص، وهي تهدئ كثيراً من التشنج في الأمعاء وتضاد تأثير التوترات العصبية، كما أن مضغ الكزبرة يحسن النفس الكريه وبالأخص بعد أكل الثوم، والطريقة هو أخذ حوالي نصف كيلو من ثمار الكزبرة وطحنها جيداً ثم توضع في قنينة يفضل أن تكون ملونة ثم تحفظ في مكان بارد، ويؤخذ منها ملء ملعقة

متوسطة وتوضع مع طعام العشاء يومياً وتؤكل، ويمكن الاستمرار في استخدامها حيث إن الاستمرار عليها لا يضر ولكن يجب التقيد بالجرعة المعطاة.



البابونج Chamomile: هو نبات عشبي معمر عطري يصل ارتفاعه حوالي ٥٠سم، الموطن الأصلي للنبات غربي أوروبا ويزرع اليوم في كل أنحاء العالم، ويوجد منه نوعان الأول يعرف علميا باسم Anthemis nobilis ويعرف بالبابونج الروماني والآخر باسم Matrecaria chamomella ويعرف بالبابونج الألماني، الأجزاء المستخدمة من النبات الأزهار والزيت العطري.

تحتوي الأزهار على زيت طيار يحتوي على حمض التفليك وأسترات هذا الحمض، كما يحتوي على حمض الأنجليك وكمازولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيدات والكوماريتات والأحماض الفينولية.

يستخدم البابونج كعلاج للجهاز الهضمي وهو مضاد للغثيان والقيء وعسر الهضم وفقدان الشهية، كما أنه مضاد للتشنج، ويستعمل البابونج على هيئته مغلي وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من الأزهار الجافة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مغطى مدة ٥ دقائق، ثم يشرب دون تحليته مرة بعد الفطور وأخرى عند النوم، ويجب عدم زيادة الجرعة، كما يجب عدم استخدام زيت البابونج العطري إلا تحت إشراف مختص.





المرمية Sage: لقد تحدثنا عن المرمية ولكن نظراً لأهميتها في علاج الإجهاد فإننا سنضطر إلى إعادة الحديث عنها: فهي من الأعشاب المهمة من الناحية الطبية. ويقول المثل الإنجليزي عنها: "لم يمت المرء وفي حديقته تنبت المرمية" والمرمية اليوم علاج ممتاز لالتهابات الحلق واضطراب الحيض ومضادة للإجهاد والأرق. وتحتوي على زيت طيار. وأهم مركب فيه هو الثوجون ومواد مرة وفلافونيدات وأحماض فينولية وحمض العفص، تعمل المرمية كمادة قابضة ومطهرة ومعطرة وطاردة للأرياح ومولدة للاستروجين وتخفض التعرق ومقوية.

وطريقة الاستعمال هو أخذ ملء ملعقة كبيرة من أوراق المرمية غير المسحوقة وتوضع في كوب زجاجي. ويضاف لها ماء مغلي حتى الامتلاء ثم تقلب جيداً ويغطى الكوب مدة من ٥ — ١٠ دقائق. ثم يشرب الماء فقط ويترك التفل في قاع الكأس. ويكون الاستخدام مرة بعد الفطور وأخرى عند النوم. ويجب أن لا تزيد

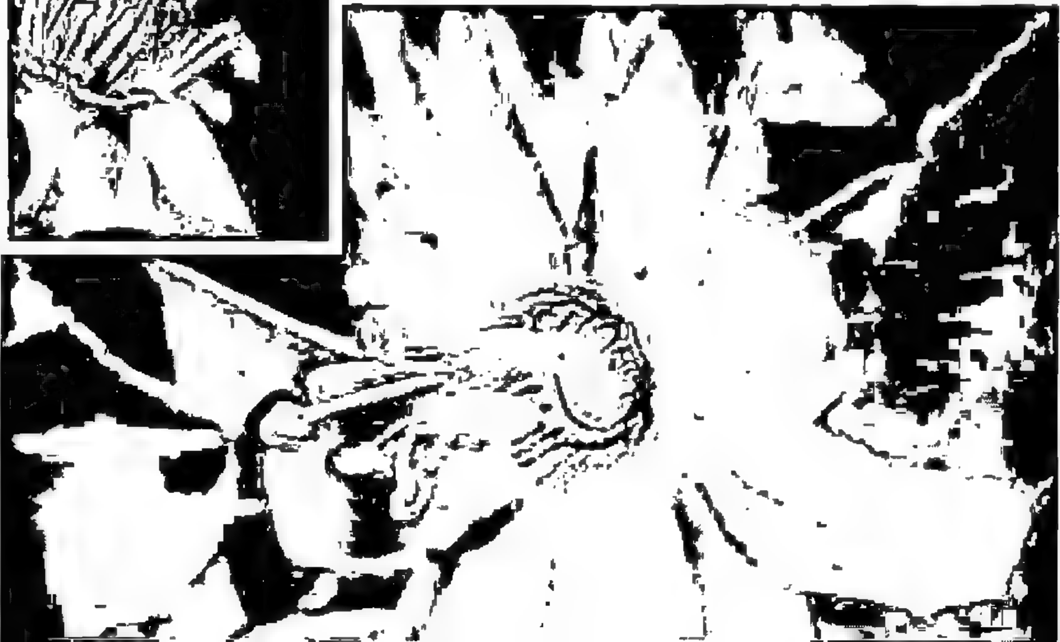
فترة الاستعمال على أربعة أسابيع فقط، مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل الحوامل، حيث ربما يسقط الجنين في الأشهر الأولى من الحمل.

زهرة الآلام الحمراء Passiflora: زهرة الآلام الحمراء هي نبات عريشي يشبه العنب يصل ارتفاعه إلى ٩ أمتار له أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار جميلة مزخرفة، الموطن الأصلي للنبات جنوبي الولايات المتحدة الأمريكية وأمريكا الوسطى والجنوبية وتزرع اليوم على نطاق واسع في أوروبا وبالأخص في إيطاليا.

تعرف علميا باسم Passiflora incarnata والجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات عدا الجذور، يحتوي النبات على فلافونيدات ومن أهمها مركب الأبيجسنين ومالتول وجلوكوزيدات سيانوجينية وقلويدات من مجموعة الأندول وأهمها هارمان.

يستعمل النبات كمهدئ ويجلب النوم وهي جيدة للتوتر والإجهاد والأرق وهي تقلل من فرط الإجهاد العصبي، كما تستخدم لحالات معينة من الربو وارتفاع ضغط الدم، وأهم تأثيراتها تخفيف الانفعالات والاضطراب، وتؤخذ على هيئة مغلي، حيث يؤخذ ملء ملعقة متوسطة وتوضع في كوب ويضاف لها الماء المغلي ثم تترك مدة ٥ دقائق وتصفى وتشرب مرة واحدة في الصباح وأخرى عند النوم.





الأرق

Insomnia

هو عدم القدرة على النوم بشكل طبيعي، ويصنف عدم النوم المتكرر ليلة بعد أخرى على أنه أرق. وفي الأغلب يتحدث عنه الناس من غير أهل الطب على أنه مرض بحد ذاته. إلا أن الأطباء يعرفون أن الأرق عرض يمكن أن ينتج عن علّة ما من جملة عدد من العلل، ومن المقدّر أن ١٥-١٧٪ من الناس يعانون من الأرق في أي وقت من حياتهم. وبينما تكون هذه الحالة مزعجة من جهة إلا أنها من جهة أخرى لا تمثّل خطراً وتكون عادةً حالة مؤقتة، بالرغم من أن المشاكل المتعلقة ربما تمتد في بعض الأحيان إلى شهور أو سنوات.

مسببات حدوث الأرق:

لقد وجد أن هنالك أسباباً كثيرة ومختلفة تسبب الأرق، فقد يسبب الألم الناجم عن مرض جسدي في اضطرابات النوم. وانخفاظ مستوى السكر بالدم أو آلام العضلات أو عسر الهضم أو الآلام البدنية أو الضغوط والقلق والجزع أو الاكتئاب أو الانتقال بالطائرات النفاثة عبر الخطوط الطويلة أو تناول المنشطات مثل الكافئين أو استخدام أدوية معيّنة مثل مزيلات الاحتقان الموجودة في كثير من علاجات البرد وأهمها مستحضر بسودوإفدرين. وكذلك معظم أدوية مثبطات الشهية والكثير أيضاً من مضادات الاكتئاب ومعوقات المستقبلات بيتا التي تستخدم لعلاج ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وكذلك الدواء المضاد لنوبات التشنج فينيتون وأدوية نقص هرمون الغدة الدرقية. يضاف إلى ذلك أن الأرق

يمكن أن ينتج عن عوامل نفسية وغالباً ما يكون عائداً بوضوح إلى مخاوف وهموم واعية، كما يحدث مثلاً عندما تسبب الأحلام المرعبة في اضطراب النوم. وكل إنسان عرضة بين حين وآخر لأرق من هذا النوع. وكذلك قد يكون الأرق عرضاً لمرض عقلي من النوع الخفيف أو الحاد. وربما ينتج عن اضطراب في الروتين اليومي للإنسان الذي يشخصه ذاتياً بأنه الأرق. كما يمكن أن يؤدي نقص بعض المعادن في جسم الإنسان مثل الكالسيوم والمغنسيوم إلى الاستيقاظ بعد بضع ساعات وعدم القدرة على النوم مرة أخرى. كما قد تؤثر الاضطرابات العامة التي تخص بعض أجزاء الجسم مثل الرئتين والكبد والقلب والكلى والبنكرياس والجهاز الهضمي والغدد الصماء والمخ على النوم. كما قد تفعل العادات الغذائية السيئة وتناول الطعام قبل النوم بوقت قصير وقد تكون الحياة الخاملة عاملاً مهماً في اضطرابات النوم.

إن نوبات الأرق القصيرة أو العارضة ليست مؤذية، أما الهجمات الممتدة أو المتكررة فيمكن أن تنال من بعض الأجهزة والوظائف في الجسم.. وبينما يمكن أن يؤدي عدم النوم ليلة أو ليلتين إلى النعاس والتوتر أثناء النهار، مع انخفاض في القدرة على أداء المهام الخلاقة والمتكررة فإن معظم الناس يمكنهم التكيف مع الحرمان من النوم. ولكن بعد ثلاثة أيام يبدأ الحرمان من النوم في التسبب في هبوط شديد في الأداء العام وقد يؤدي إلى تغيرات بسيطة في الشخصية أيضاً، فإذا دام هذا الشيء مدة أطول، فإن الحرمان من النوم يؤثر على الإنتاجية وخلق مشاكل في العلاقات الشخصية، ويسهم بالتالي في مشاكل صحية أخرى قد تكون خطيرة. كما وجد أن نسبة من الناس يواجهون صعوبة في النوم نتيجة لحالة تعرف عموماً بمتلازمة الساق المتململة Restless Leg Syndrome فلسبب غير معروف حتى الآن عندما يؤوي هؤلاء الأشخاص إلى الفراش فإن سيقانهم ترتعش أو تنتفض وترفس أو تركل لا إرادياً.. وقد ارتبطت هذه الحالة أيضاً بتقلصات عضلية مؤلمة تحدث ليلاً وتصيب الكثير من الأشخاص.

كما أن اختناق النوم وهو توقف التنفس في أثناء النوم (sleep apnea) من الاضطرابات الخطيرة التي قد تسبب الاستيقاظ المتكرر في أثناء الليل،

وكثيراً ما تكون هذه المشكلة مصحوبة بالشخير وعدم انتظام التنفس مدة تصل في بعض الأحيان إلى دقيقة أو دقيقتين في المرة الواحدة بينما يكون الشخص نائماً. وعند توقف التنفس ينخفض حينئذ مستوى الأكسجين في الدم مما يؤدي إلى حرمان الجسم منه فيستيقظ الشخص جزعاً وهو يلهث، وقد يصحو الشخص المصاب بهذه الحالة ما يقرب من ٢٠٠ مرة في الليلة، وقد لا يتذكر هذه الاستيقاظات، لكن كل من يكون بجانب هذا الشخص عند توقفه عن التنفس يصاب فعلاً بالفزع.

إن اختناق النوم يرتبط عادة بمشاكل صحية أخرى أكثر خطورة، فالمصابون عادة بهذه الحالة يميلون إلى أن يكون ضغط الدم لديهم أعلى من الطبيعي وهم أكثر عرضة للإصابة بالسكتات الدماغية عن عامة الناس، ويواجهون زيادة في خطر الإصابة بأمراض القلب بالرغم من أن سبب أو أسباب هذا الارتباط غير معروف حتى الآن.. يبدو أيضاً أن معدل إصابة هؤلاء الأشخاص بالاضطرابات العاطفية والنفسية يفوق المعتاد، ويرجع الخبراء هذا إلى ما يسمونه نقص الأحلام، وهو نقص القدر الكافي من النوم ذي الحركة السريعة للعين وهي المرحلة التي تُرى فيها الأحلام. فالشخص المصاب باختناق النوم لا يمكنه الاستقرار في مرحلة الحركة السريعة للعين لفترة ثماني إلى اثنتي عشرة ثانية ليحلم بصورة طبيعية، وبينما ما زال هناك الكثير من ظاهرة رؤية الأحلام غير مفهوم، لكنه من المعروف أن الحرمان الطويل من النوم ذي حركة العين السريعة قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية وعاطفية مختلفة وربما تكون خطيرة.

علاج الأرق:

هناك الأدوية المسكنة أو المهدئة أو المنومة التي تستخدم في جلب النوم، ولكن يجب عدم التمادي في استعمال هذه الأدوية مدة طويلة حيث إنها تؤدي إلى الإدمان، وهناك العلاج بالأدوية العشبية، وهي في الحقيقة آمن بكثير من الأدوية المشيدة، ويوجد عدد من الأعشاب يمكن استخدامها لعلاج الأرق وبأمان جيد وهي:

النادرين Valerian:

ويعرف بالناردين المخزني، وهو عشب معمر منتصب يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصف المتر له أوراق ريشية مقسمة وأزهار قرنفلية اللون. يعرف النبات علمياً باسم Valerian officinalis. الأجزاء المستعملة من نبات الناردين الجذور. أما الموطن الأصلي للنبات فهو ينمو بشكل طبيعي في أوروبا وشمالي آسيا ويزرع في وسط أوروبا وشرقيها. توجد عدة أنواع من الناردين مثل ناردين جنوب إفريقيا المعروف باسم valerian capensis الذي يستخدم لعلاج الهستيريا والصداع، وكذلك ناردين هاردويكي valerian hardwickii ويستخدم في الصين واندونيسيا كمضاد للتشنج، وكذلك يوجد ناردين المستنقعات valerian alginasa الذي يستعمل ضد المغص وأعراض سن اليأس، كذلك يوجد الناردين الأزرق valerian wallichi في جبال الهملايا ويستخدم كما يستخدم الناردين المخزني.

تحتوي جذور الناردين على زيت طيار وأهم مكونات هذا الزيت اسيتات البورنيول وبيتا كارفيلين، كما تحتوي الجذور على ايريدويات، وأهم مركبات هذه المجموعة فاليبوترياتات وفالترات وايزوفالترات كما تحتوي على قلويدات.

يستعمل الناردين على نطاق واسع، فقد استخدم كمهدئ منذ أيام الرومانيين



وقد عرفه العالم دسقوريدس في القرن الأول الميلادي وأسماه (فو Phu) وهو صوت ما يقال عند شم رائحة كريهة. وكان يستخدمه في علاج تفريج الكرب وهو يخفض التوتر العصبي والقلق ويحث على النوم المريح.

وقد أكدت الأبحاث الواسعة الانتشار في ألمانيا وسويسرا أن الناردين يحث على النوم ويحسن نوعيته ويخفض ضغط الدم، والناردين المعروف بالعشبة الشافية في القرون الوسطى كانت تنسب إليه مزايا في شفاء الصرع. ويخفض الناردين فرط النشاط العقلي والآثار العصبية. ولذا فهو يهدئ العقل ويفرج كثيراً من أعراض القلق بما في ذلك الرعاش والهلع والخفقان والتعرق، وهو علاج مفيد جداً للأرق سواء أكان سببه القلق أم فرط الإثارية. يؤخذ جذر الناردين على هيئة مغلي بمعدل ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من المسحوق على ملء كوب من الماء المغلي ويترك مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة إلى مرتين، وآخر جرعة عند الخلود إلى النوم. وحيث إن رائحة الناردين كريهة وبعض الأشخاص لا يتحملون رائحته فيمكنهم استخدام المستحضرات الموجودة في الأسواق على هيئة الخلاصات أو الصيغات أو الكبسولات. وهنالك أكثر من ثمانين مستحضراً يدخل فيها الناردين. وقد وجد من خلال الدراسات أن إعطاء ١٦٠ ملجم من الناردين مع ٨٠ ملجم من مستخلص الترنجان أدى إلى النوم مثل الجرعة العيارية من عقار الفاليوم (أحد مشتقات البنزوديازيبينات المشيدة) لا يسبب الناردين الإدمان مثل الأدوية المنومة الشيدة. كما أنه لا يسبب آثاراً كريهة مثل الذي تسببه مجموعة الفاليوم.





الترنجان Lemon balm:

ويعرف أيضاً باسم مليسا وكذلك الحبق الترنجاني وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصف المتر، أوراقه مسننة ذات عروق عميقة وأزهاره صغيرة، بيضاء اللون. يعرف النبات علمياً باسم Melissa officinalis. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه، وهو عطري الرائحة. الموطن الأصلي للنبات: جنوبي أوروبا وغربي آسيا وشمالي إفريقيا. ويزرع حالياً في جميع أنحاء العالم.

يحتوي الترنجان على زيت طيار، وأهم مكونات هذا الزيت سيترال وأكسيد الكاريوفليلين وليفالول وسيتروثيلال. كما يحتوي النبات على فلافونيدات ومواد تربينية ثلاثية ومتعددات الفينول وأحماض العفص.

يستخدم النبات على نطاق واسع، فقد كتب جون إفلين عام ١٧٠٦م أن الترنجان علاج للدماغ يقوي الذاكرة ويطرد الاكتئاب، والترنجان يرفع المعنويات ويريح القلب ومازالت هذه العشبة الغنية بعطرها تقدر على نطاق واسع لخصائصها المهدئة، لقد بينت الأبحاث الألمانية أن الزيت الطيار يهدئ الجهاز العصبي المركزي ويعد مضاداً قوياً للتشنج، كما وجد أن الترنجان تكبت عمل الغدة الدرقية، والترنجان دواء رسمي، فقد اعتبرته اللجنة الألمانية وهي اللجنة المسؤولة عن الدواء وهي مماثلة لهيئة الغذاء والدواء الأمريكية FDA اعتبرته دواءً مهدئاً وملطفاً للمعدة. والترنجان يستعمل لرفع المعنويات ويستعمل مضاداً

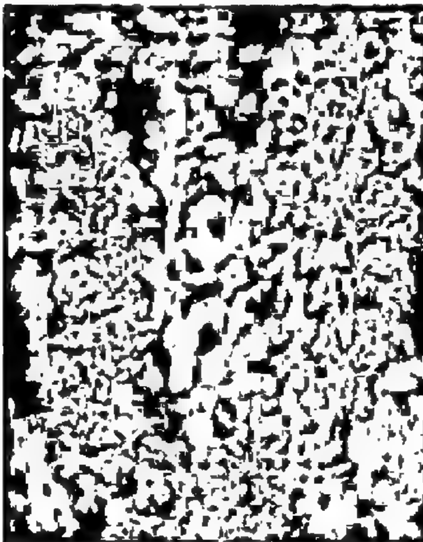
للاكتئاب المعتدل والهيوجية وهو يخفف الشعور بالعصبية والذعر. وغالباً ما يهدئ سرعة القلب، حيث يعد علاجاً قيماً للخفقان ذي المنشأ العصبي. يؤخذ ملء ملعقتين من الترنجان ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب عند اللجوء إلى النوم.

الضرم أو ما يعرف في بلاد الشام بالخزامى Lavander:

ويُعرف أيضاً بالخزامى المخزنية، وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، له أوراق متطاولة خشنة الملمس وأزهار سنبلية بنفسجية اللون جميلة المنظر ولها رائحة عطرية جذابة. يُعرف النبات علمياً باسم Lavandula officinalis

الجزء المستخدم من النبات: الأجزاء الهوائية.

الموطن الأصلي للنبات: فرنسا وغربي حوض البحر الأبيض المتوسط وتنمو بشكل عفوي وعلى نطاق واسع في جنوب المملكة العربية السعودية ويُعرف في هذه المناطق باسم «الضرم». توجد عدة أنواع من هذا النبات مثل الخزامى السنبلية Lavandula spica وهي تحتوي على كمية من الزيت الطيار أكثر من الخزامى العادية، ولكنه أقل في المفعول، كما توجد الخزامى البحرية Lavandula stochas وتستعمل كغسول ومطهر للجروح والقروح في إسبانيا والبرتغال وزيتها أدنى نوعية من الخزامى المخزنية.



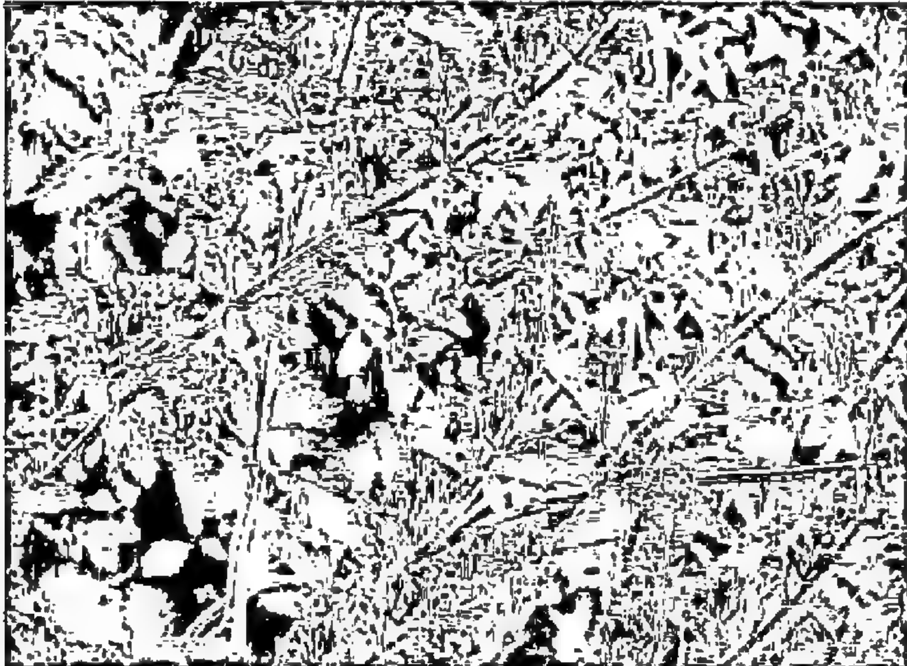
تحتوي الخزامى أو الضرم على زيت طيار، ويحتوي هذا الزيت على أكثر من ٤٠ مركباً ومن أهمها استيات الكينايل والسينيول واللينالون والنيرول والبورنيول، كما تحتوي على فلافونيدات وكومارنيات وأحماض عفصية.

تستخدم العشبة على نطاق واسع فهي تستخدم في تحضير كثير من العطور العالمية. وقد وصفها العشاب جون بارلكسون بأنها مفيدة على وجه الخصوص لكل آلام وأحزان الرأس والعقل. كما أنها تستخدم على نطاق واسع كطاردة للأرياح وتفرج تشنج العضلات ومضادة للاكتئاب ومطهرة ومضادة للجراثيم وتنبه تدفق الدم. لقد أقرت الهيئة المسؤولة عن الدواء المعروفة بلجنة الخبراء الخزامى لعلاج الأرق. وفي المستشفيات البريطانية يستخدمون زيت الخزامى لعلاج الأرق.

النعناع البري Catnip:

ويُعرف هذا النبات باسم حشيشة الهر وقطرم الهر. ويُعرف في جنوب المملكة بالفشوة. النبات عشب معمر عطري يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، له أوراق قلبية الشكل بلون أخضر إلى رمادي وأزهار بيضاء منقطة بألوان أرجوانية جميلة. يُعرف النبات علمياً باسم Nepeta catatria.

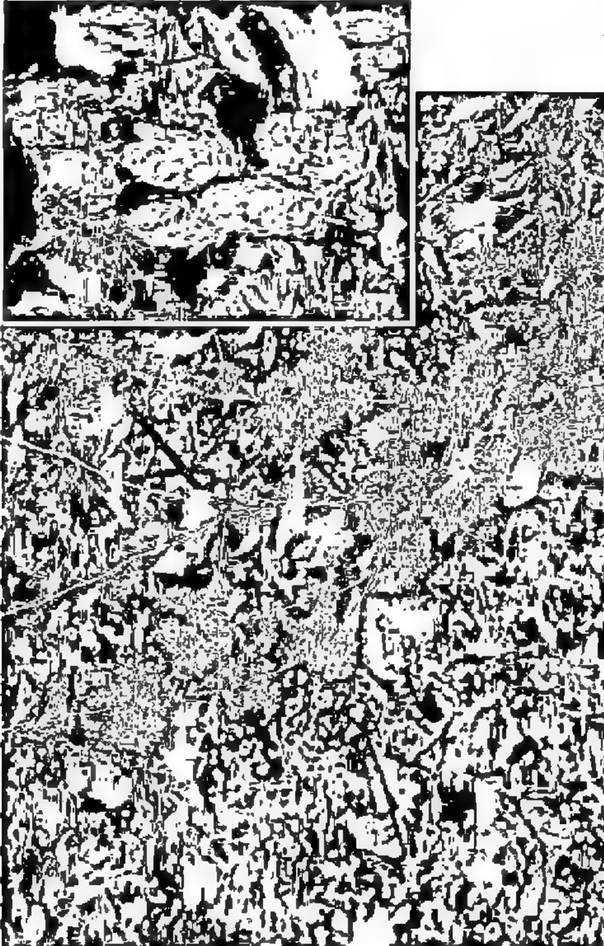
الجزء المستخدم: جميع أجزاء النبات الهوائية.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبا وقد وطنت في أمريكا الشمالية. ينمو بشكل عفوي في جنوبي المملكة العربية السعودية وعلى نطاق واسع.

يحتوي النعناع البري على زيوت طيارة وايريدويدات وحموض عفصية. والزيت الطيار من أهم مكوناته الفاويبتا ولاكتون والسيترونيالول والجيرانيول.

يستخدم النعناع البري على نطاق واسع منذ الأزمنة القديمة فقد كتب كيوغ في كتاب الأعشاب الطبية الإيرلندية أن هذه العشبة تحث على التبول وتفتح انسدادات الرئتين، كما تجلب النوم، والغريب أن هذا النبات يسمم القطط. والجرعة من هذا النبات كمهدئ ملعقة أكل على ملء كوب ماء مغلي، ويترك مدة ١٠ دقائق لينقع ثم يشرب قبل اللجوء إلى النوم مباشرة.



حشيشة الدينار Hops:

وتُعرف باسم الجنجل، وهو نبات عشبي معمر متسلق يصل ارتفاعه إلى ٧ أمتار وهو مذكر ومؤنث. يُعرف النبات علمياً باسم Humulus Iupulus. والجزء المستخدم من النبات هو الرؤوس المزهرة للنبات. الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا وهو يزرع على نطاق تجاري واسع في شمال أوروبا. تحتوي الرؤوس المزهرة

للنبات على مواد مرة من أهمها لوبولين ويحتوي على الهومولون واللوبولون وحمض الفاليريانيك كما يحتوي على زيت طيار، وأهم مركب في هذا الزيت الهومولين. كما تحتوي الأزهار على فلافونيدات وحموض عفصية متعددة الفينوليك. كما تحتوي على مواد مولّدة للأستروجين وكذلك مركّب الأسبرجين ومادة المثيل بيوتينول.

تستخدم عشبة حشيشة الدينار على نطاق واسع فهي تثبط الجهاز العصبي المركزي ومنومة ومضادة للتشنج. وقد استخدم النبات لأكثر من ١٠٠٠ سنة لعلاج التوتر والأرق والقلق، ومن الواضح أن المادة المهدئة في النبات هي ميثيل بيوتينول ذات التأثير المُهدئ على الجهاز العصبي المركزي. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب عند النوم.

زهرة الآلام الحمراء Passionflower:



هو نبات متسلق يصل ارتفاعه إلى ٩ أمتار، ذو أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار مزخرفة ملونة وثمار بيضاوية الشكل. يُعرف النبات علمياً باسم Passiflora incarnata.

الجزء المستعمل من النبات: جميع أجزاء النبات عدا الجذور.

الموطن الأصلي للنبات: جنوبي الولايات المتحدة الأمريكية وخاصة فرجينيا وتكساس وتينيسى وأمريكا الوسطى والجنوبية، وتزرع حالياً في معظم البلدان الأوروبية وبالأخص

في إيطاليا. يوجد حوالي ٤٠٠ نوع من نبات زهرة الآلام الحمراء بعضها مشهور كنبات للحدائق وبعضها ذو مفعول مهدئ مماثل لمفعول زهرة الآلام الحمراء.

يحتوي نبات زهرة الآلام على فلافونيدات، أهم مركب فيها هو الأبيجنين ويحتوي على مالتول وعلى جلوكوزيدات السيانوجين وأهم مركب في هذه المجموعة جينوكاردين، كما يحتوي على قلويدات الأندول، وأهم مركبات هذه المجموعة هارمان. تستخدم زهرة الآلام الحمراء على نطاق واسع، لها خصائص مهدئة، ولطالما استعملت كدواء في التراث الشعبي الأمريكي، وكانت تؤخذ في المكسيك من أجل الأرق والصداع والهستريا. وحسب تقرير اللجنة الألمانية المسؤولة عن الغذاء والدواء فإن زهرة الآلام ذات تأثير مهدئ ويوافقهم على ذلك متخصصو الأعشاب المحترمون في العالم ومنهم العالم ستيفن فوستر العشبي المتميز والمصور ومؤلف موسوعة بعنوان The encyclopedia of Common Natural ingrediant.

ويوجد في بريطانيا لوحدها حوالي ٤٠ مستحضراً من الأدوية المستخدمة كمهدئات يدخل فيها نبات زهرة الآلام الحمراء. وتعد زهرة الآلام الحمراء من آمن الأدوية استخداماً لعلاج الأرق، وتستخدم بأخذ ملء ملعقة أكل ووضعها على ملء كوب ماء مغلي وتترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب عند النوم.

الميلاتونين Melatonin:

ويستخدم الميلاتونين في علاج الأرق. والميلاتونين عبارة عن هرمون ينتجه جسم الإنسان بواسطة الغدة الصنوبرية، ويفرز عادة في الليل في معظم الأفراد ويكون مستوى الميلاتونين عالياً خلال ساعات النوم ويزداد الإفراز خلال آخر الليل ويتناقص عند الصباح. ويؤخذ الميلاتونين في البداية بجرعات ١.٥ مجم يومياً قبل النوم بساعتين أو أقل، وإذا لم يكن هذا كافياً فتزاد الجرعة تدريجياً حتى تصل إلى مستوى مؤثر ربما حتى ٥ مجم يومياً.

الكالسيوم والمغنسيوم:

يستعمل الكالسيوم في علاج الأرق بجرعة تتراوح ما بين ١٥٠٠ - ٢٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على جرعات بعد الأكل وعند النوم، والمغنسيوم يستخدم بجرعة ١٠٠٠ مجم يومياً. والكالسيوم له تأثير مهدئ يستخدم عادة على شكل لاكتات الكالسيوم ولا يستخدم على شكل لاكتات في حالة إصابة الشخص بالحساسية ضد منتجات الألبان. أما المغنسيوم فمطلوب لموازنة الكالسيوم وارتخاء العضلات.

فيتامين "ب" المركب: يساعد على تعزيز حالة من الراحة.

إينوسيتول: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً قبل النوم مباشرة حيث يعزز النوم ذا الحركات السريعة للعين.

توصيات:

يجب على مرضى الأرق اتباع الآتي:

١. تجنب التدخين، حيث إن النيكوتين محفز عصبي ويسبب مشاكل في النوم.

٢. تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافين مثل الشاي والقهوة والمتة والجورو والكولا.

٣. تجنب الجبن والشكولاتة والباذنجان والبطاطس وسلطة الكرنب والسكر والسجك والسبانخ والطماطم مع اقتراب وقت النوم، حيث إن هذه الأطعمة تحتوي على التيرامين الذي يزيد من إفراز النورإبينفرين وهو محفز للمخ.

٤. يجب تفادي المهدئات أو المنومات حيث يمكن أن يؤدي الترايازولام (هالسيون) وهو أحد الأدوية التي يكثر صرفها في الولايات المتحدة الأمريكية إلى الارتباك وفقر الدم وقد وردت تقارير عن أن استخدام الأدوية مثل كيمازيبام (رستوريل) وسيكوباربيتال (سيكونال) وفلورازيبام (دالمين) وديازيبام (فاليوم) قد تؤدي إلى الإصابة بالارتباك وبطء الحركة والقلق وزيادة التوتر إضافة إلى الفتور لمدد طويلة وإدمان الدواء.

٥. يمكن استخدام هرمون الغدة الكظرية المعروف باسم «DHEA Dehydropepiandrosterone» الذي هو أشد الهرمونات وفرة في تيار الدم ويتم إنتاجه في الغدة الكظرية التي تقع فوق الكلى، وهو يتشابه إلى حد ما مع هرمون النمو البشري وهرمون الميلاتونين في أن له تأثيراً مضاداً للأرق وهذا الهرمون يحسن من نوعية النوم.

تعلم نسيان همومك. فإذا صادفت صعوبة في النوم أحياناً فركز تفكيرك على ذكرياتك والأفكار الطيبة واسترجع الأحداث أو الأوقات السعيدة التي مررت بها وتعايش معها في ذهنك، فمن المفيد جداً للبعض تعلم أسلوب الاسترخاء مثل التأمل.



الأكزيما

الأكزيما عبارة عن اضطراب جلدي يتميز بالحكة والالتهابات وتكون البشرة أحياناً ملتهبة وجافة ومتورمة، ومكسوة بقشرة أو تنضح بالسوائل. وللأكزيما أشكال متعددة ويمكن تصنيفها إلى قسمين رئيسين هي، التهاب الجلد الأكزيمي الخارجي، والتهاب داخلي المنشأ أو ما يسمى الالتهاب البنيوي.

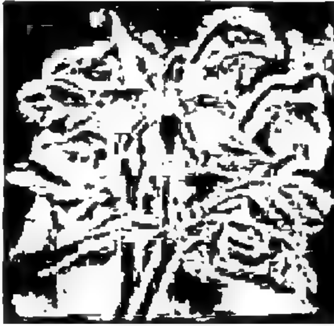
ويسبب التهاب الجلد الأكزيمي عوامل خارجية، مثل التأثير التهيجي لمنظفات الأوساخ على البشرة، وليس للأكزيميا الداخلية سبب ظاهر، وتنقسم الأكزيميا الداخلية المنشأ إلى خمسة أنواع فرعية هي: الأكزيميا التأتبية، وأكزيما بومبفيكي، والأكزيما المثيه، وأكزيما الدوالي، والأكزيما القرصية.

والأكزيما التأتبية وهي التي تسمى أيضاً الجلد التأبتي تميل إلى الانتشار في العائلات، وتبدأ معظم حالاتها في مرحلة الطفولة، وتنمو بسرعة فائقة عند الثالثة أو الرابعة من العمر، ويستمر بعضها خلال مرحلة البلوغ أو الرشد، وتتهيج من وقت لآخر خصوصاً حين يكون المريض مضطرباً أو غاضباً أو قلقاً.

أما الأكزيما المعروفة بالنوع البومبفيكي فيمكن رؤيته على الأيدي والأقدام وينتشر عادة بين الأشخاص الذين هم في سن العشرينيات أو الثلاثينيات من أعمارهم، أما الأكزيما المثية فتكون على هيئة صفيحات قشرية على الرأس وتكون الصفيحات في الأكزيما القرصية الشكل على هيئة قطع معدنية، وتبدو واضحة المعالم، أما أكزيما الدوالي فتظهر بسبب ضعف الدورة الدموية في الأرجل وهي كالازيما القرصية تحدث غالباً عند المسنين من الناس.

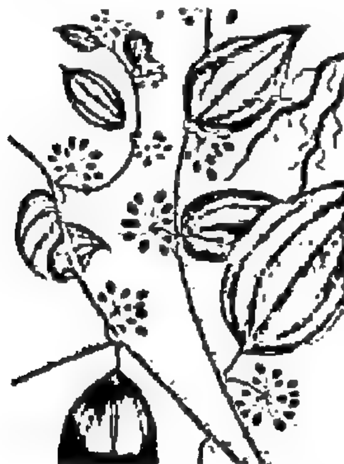
علاجها:

أما علاج الأكزيما فيتوقف على معرفة السبب، ويشتمل العلاج على استخدام مراهم الستيرويدات أو الكريمات، وتدخل الأعشاب في علاج الأكزيما ومن أهم الأعشاب التي تستخدم لهذا الغرض والموجودة على هيئة مستحضرات صيدلانية عشبية ما يلي:



زيت لسان الثور أو ما يعرف بالحمحم Borage: ولقد أثبتت الأبحاث أن زيت لسان الثور له تأثير على علاج حالات الالتهابات الجلدية ومن ضمنها الأكزيما ويوجد الزيت في كبسولات تباع في الصيدليات حيث يؤخذ ٥٠٠مللجرام يومياً.

عشبة الطيور Chickeed: ونبات عشبة الطيور يعرف أيضاً باسم النجمية، تستعمل الأجزاء الهوائية (النبات كاملاً عدا الجذور) على شكل مراهم لعلاج الأكزيما والمتهيجات الجلدية. وتستعمل هذه الوصفة على نطاق واسع في أوروبا، كما يستعمل الزيت المستخرج من النبات كبديل للمرهم لعلاج الأكزيما. أو يضاف منه ملء ملعقة على الحمام المائي قبل الترويش، ويمكن أن تسحق أجزاء النبات سحقاً ناعماً وتضاف إلى الحمام المائي قبل الترويش بدقائق أو يمكن خلطه مع فازلين واستخدامه كمرهم علماً بأنه يوجد مستحضرات من نبات عشبة الطيور تباع في الصيدليات.

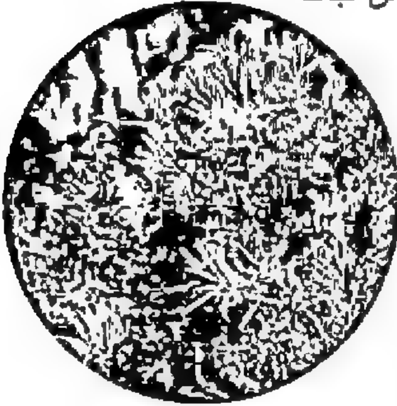


السرساباريلا Sarsaparilla: والجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه وتعد المادة الفعالة هي لأحماض صابونية وفايتوستيرويدز، تستعمل جذور النبات لعلاج الالتهابات الجلدية وبالأخص الأكزيما ويوجد من هذا النبات مستحضرات صيدلانية تباع في الصيدليات.



الأخدرية Evening Primrose: والجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه وتعد المادة الفعالة هي الأحماض الدهنية الموجودة في زيت البذور. يستعمل زيت البذور دهاناً لعلاج الأكزيما وكذلك الأمراض الجلدية الأخرى، ويجب عدم استخدام نبات الأخدرية للمصابين بالصرع.

الهماميلس Witch Hazel: نبات شجري معمر، الجزء المستخدم منه الأوراق والقشور ويحتوي على مواد عفصية وفلافونيدات ومواد مرة وزيوت "في الأوراق فقط" تستخدم الأوراق والقشور لعلاج الأكزيما كما تحمي القروح من التلوث بالبكتيريا. توجد مستحضرات صيدلانية من نبات الهماميلس في الصيدليات.



زيت نبات البلقاء Tea tree oil: يستخرج زيت من نبات البلقاء الذي ينمو في أستراليا حيث يستخدم الزيت من مئات السنين لعلاج أمراض الجلد وبالأخص الأكزيما وللزيت خاصية ضد البكتيريا وقد أصبح هذا الزيت حالياً مشهوراً بالولايات المتحدة الأمريكية.



حشيشة النحل أو الترنجان Lamon balm: لقد ربط الناس منذ أقدم العصور الترنجان والعسل حيث إن لنبات الترنجان خواص العسل والغذاء الملكي، وقد قال العالم جيرارد: إن العشبة

تعزي القلب وتطرد كل الأحزان، ولقد كان الترنجان من الأعشاب المفضلة في القرن الثامن عشر، كان يعتقد أن الترنجان يجدد الشباب.

يستخدم زيت حشيشة النحل لتخفيف الألم والحكة التي تسببها الأكزيما.



البابونج Chamomile: وهو نبات عشبي والجزء المستعمل منه الأزهار، وتحتوي أزهار البابونج على زيت طيار أهم مركباته بروازولين وبارنسني والفابايسابولول بالإضافة إلى فلافونيدات وجلوكوزيدات مرة وكومورينات ومواد عفصية.

وتستعمل أزهار البابونج على نطاق واسع، ومن أهم استعمالاتها: أنها مضادة للالتهابات ومن ضمنها الأكزيما ومضاد للمغص أو التلقصات. وطارد للغازات ومضاد للحساسية. ولاستعمال البابونج يؤخذ ٥٠جرام من أزهار البابونج وتنقع في ماء سبق غليه ثم يوضع على الأماكن المصابة بعد أن يبرد أو أضف الخليط وهو ساخن إلى الحمام المائي واجلس فيه مدة ٢٠دقيقة.

جذور الأرقطيون Burdock: تستعمل جذور نبات الأرقطيون من مدة طويلة في علاج الأمراض الجلدية ويشتهر في جميع أنحاء العالم بأنه منق للدم وطارد لسموم الجسم. ويستخدم على هيئة أقراص داخلياً أو على هيئة شاي وتوجد له مستحضرات في السوق.

نصائح للمصابين بالأكزيما:

- عند الاستحمام استخدم الماء الدافئ قليلاً ولا تستخدم الماء الساخن ويفضل أن تضيف إلى الماء قطرات من زيت اللاونده أو زيت البابونج وبعد الانتهاء من الحمام ادهن جلدك المصاب بأي من زيت الزيتون أو زيت اللوز.

- كما يفضل لبس الملابس القطنية، حيث إن ألياف القطن تسمح للجسم بالتنفس.

- مارس الرياضة، حيث إن الرياضة تزيد من دوران الدم جيداً ولكن بغسل العرق مباشرة بعد الانتهاء من التمارين.

- عليك التقليل من الأكل المقلي والأكلات المضافة لها السكر والألوان الاصطناعية والمنكهات...

حاول تناول مواد تحتوي على فيتامين (أ) وكذلك معدن الزنك وكذلك فيتامينات (ب، ج، هـ).



الأكياس الزلالية

عبارة عن أكياس صغيرة ممتلئة بالسوائل ووظيفتها السماح لمختلف أجزاء المفصل بالحركة أحدهما فوق الآخر بمرونة وسهولة جيدة. وأهم الأعضاء التي تحتوي على الأكياس الزلالية الركبة والمرفق والكتف ومفصل الفخذ.

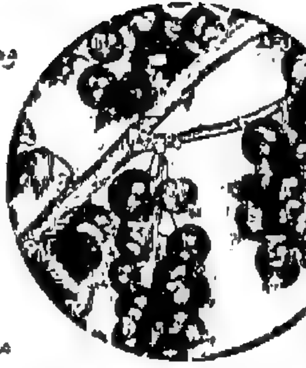
وعندما يتلهب الكيس الزلالي فإنه يسبب الألم مما ينجم عنه الحد من حركة المفصل المصاب، ومما يسبب اشتداد الحالة ترسب معدن الكالسيوم في الكيس الزلالي. والتهاب الكيس قد يظهر في شكلين إما حاد أو مزمن، ويحدث التهاب الكيس الزلالي الحاد فجأة، ويحدث هذا الالتهاب نتيجة التعرض لهواء بارد أو تعرض المفصل للبرد، واستعمال المفصل استعمالاً مفرطاً كما هو الحال في العزف على البيانو أو الألعاب الرياضية خاصة التنس وجميع الأعمال التي تتحرك فيها المفاصل بكثرة، وتكثر مثل هذه الالتهابات الزلالية في الكتف، وعادة يختفي الالتهاب دونما أي علاج، وإذا تعذر شفاء المفصل فإنه يجب على المريض أخذ الراحة التامة في السرير حتى زوال الالتهاب ويحبذ أن يتعرض المصاب إلى حرارة رطبة حيث إن الحرارة الجافة تزيد من الألم، وإذا لم يشف الكيس الزلالي الملتهب فإن الطبيب في مثل هذه الحالة يقوم بإفراغ السائل داخل الكيس الزلالي بواسطة إدخال إبره جوفاء، وذلك من أجل إخراج أو تصريف السائل المحتوي على معدن الكالسيوم، وفي الوقت نفسه قد يخرم الكيس الزلالي في بعض المواقع منعاً لعودة السائل وأملاح الكالسيوم إلى التراكم مرة ثانية! وهناك طريقة فعالة في إزالة النوبات الحادة في المفصل هو حقنة بالايثرويدك مثل الكورتيزون والهيدروكورتيزون والهرمون المنشط لقشرة الكظر.

أما التهاب الكيس الزلالي المزمن فقد يعقب النوبة الحادة وفيه يستمر الألم والحد من الحركة حول المفصل والفحص بالأشعة السينية تظهر في الغالب رواسب أملاح الكالسيوم، وإذا لم تنجح الراحة في السرير والأدوية فقد يستلزم الأمر علاجاً بالأشعة السينية أو بالجراحة لإزالة أملاح الكالسيوم المترسبة، وفي بعض الأحيان يحدث الالتهاب الكيسي المفصلي من جراء تورم الكيس الزلالي المحيط بمفصل رئيس يعرف عادة باسم ركبة خادمة المنزل أو مرفق لاعب التنس وكتف كاتب الآلة الكاتبة.

علاج الأكياس الزلالية بالأعشاب الطبية :

نبات البراغيث: ويعرف هذا النبات باسم "غافث"، وهو عشب معمر له جذور قصيرة ينبت منه ساق قائم وغير متفرع. الأوراق جالسة غير معنقة وحوافها مسننة ومغطاة بشعيرات دقيقة. الأزهار الصفراء اللون لها أشكال النجمة وتتجمع على هيئة سنابل في نهاية الساق، تنمو العشبة بشكل كبير في جميع أنحاء أوروبا، الجزء المستعمل من النبات العروق المزهرة والأوراق. وتتميز العشبة برائحتها الزكية عندما تكون جافة وطعماً مستساغاً مع مرارة يسيرة. تحتوي عشبة البراغيث على مواد عفصية من ضمنها حامض الساليسيك وزيت طيار ومركبات مرة وفيتو ستيرول وفيتامينات. تستعمل العشبة كاملاً لعلاج التهاب الكيس الزلالي الحاد والمزمن، حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق لينقع ثم يصفى ويشرب مرة بعد الغداء وأخرى عند النوم.

الكشمش الأسود: الكشمش شجيرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء وهي معمرة لها فروع وأوراقها طويلة الأعناق ومتبادلة ومقسمة إلى ثلاثة أو خمسة أقسام، وعليها غدد صفراء في الوجه السفلي للورقة، الأزهار صغيرة تميل إلى اللون الأخضر على هيئة عناقيد مدلاة إلى الأسفل. الثمرة كروية سوداء اللون لبية، الأجزاء المستخدمة من النبات الأوراق والثمار، تحتوي الأوراق والثمار على زيت طيار ومواد عفصية وفيتامين ج وسكريات وأحماض عضوية. يستعمل مغلي أورق الكشمش الأسود

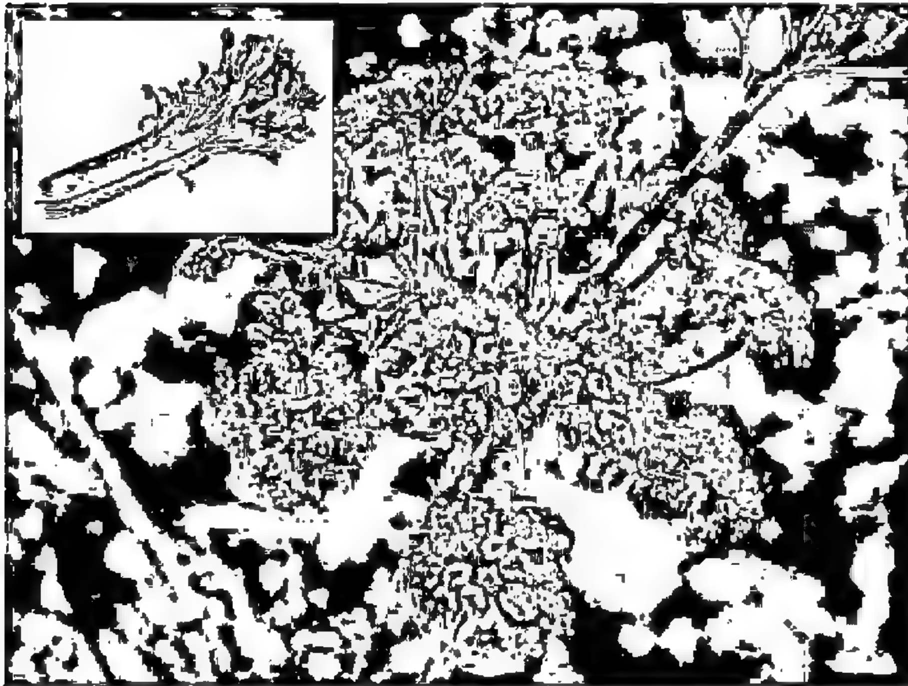



وصبغة ثماره لعلاج التهاب الكيس الزلالي وكذلك لعلاج الروماتزم والنقرس ومدر للبول ولتنقية الجسم، وكذلك تستعمل كمعرق، يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مجروش الأوراق وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم.

المرمية: وتعرف بعدة أسماء منها الناعمة المخزنية والقصعين، والمرمية عبارة عن نبات عشبي معمر ذي ساق مربع مغطى بشعيرات. الأزهار زرقاء إلى بنفسجية أو حمراء بنفسجية، الجزء المستخدم من النبات الأوراق فقط. تحتوي أوراق المرمية على زيت طيار بنسبة ٢,٥٪ وأهم المركبات في الزيت هو ثوجون وبورنيول وسينيول وكافور كما تحتوي على مركبات مرة وسالفين وبيكروسالفين ومواد أستروجينية ومواد راتنجية ومواد عفصية. يستعمل مغلي أوراق المرمية لعلاج التهاب الكيس الزلالي ولمكافحة السمنة والروماتزم وتخفف البول السكري ولعلاج الزكام والنزلات الشعيبية، يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب كوب مرة في الصباح وآخر في المساء.



الكرفس: هو عشب يصل ارتفاعه الى ٥٠ سم أوراقه مسننة مجنحة، أزهاره صفراء اللون، بذوره كروية. الجزء المستخدم طبياً الأوراق والجذور والبذور والزيت، يحتوي الكرفس على زيت طيار وزيت ثابت مع مادة التربين وبروتين ومواد هلامية غروية ومادة الابينول ومواد نشوية وسيليولوزيه ونسبة عالية من البوتاسيوم ويستعمل الكرفس حيث تؤكل الرؤوس الطازجة للكرفس والأوراق الغضة، وذلك لعلاج التهاب الكيس الزلالي والروماتزم والنقرس والضعف العصبي والضعف الجنسي.



الفجل: نبات له جذور غليظة وتوجد منه عدة ألوان وعدة أشكال أوراقه تنبت على شكل باقة تنبت من قاعدة سطح الأرض، أزهاره بيضاء أو زهرية حسب النوع، الجزء المستخدم من النبات الجذر الأسود، تحتوي جذور الفجل على فيتامينات ج وب المركب ومادة مطهرة تدعى ثيوجلوكزينوليت وأملاح معدنية. يستخدم مبشور جذور الفجل لعلاج التهاب الكيس الزلالي والتهاب المفاصل والعضلات بشكل عام، يؤخذ رُبع ملعقة صغيرة من الجذور المبشورة مرتين إلى ثلاث مرات في

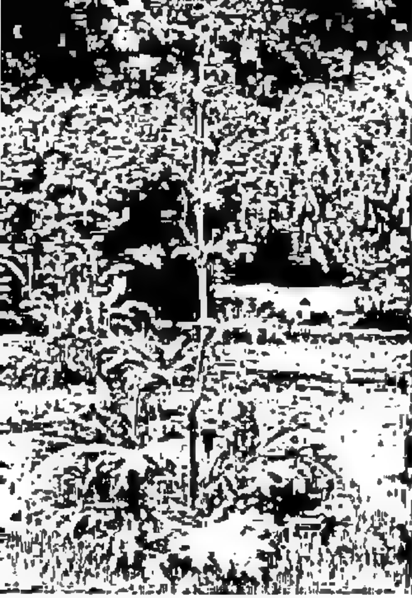


اليوم ممزوجة مع العسل أو سكر النبات، كما يستخدم الفجل لعلاج حالات البرد والسعال الديكي وللإمساك وعسر الهضم وأمراض الكبد والصفراء وكذلك لقلة إفراز اللبن لدى المرضعات.

قسطل الفرس: هي شجرة لها ثمار نشوية شبيهة بثمار الكستنة لكنها مُرة وتأكلها عادة الماعز والضأن، ويصل ارتفاع الشجرة إلى ٣٠ متراً، أوراقها كبيرة مجنحة ولها عناقيد زهرية كالشمعة ذات لون أبيض منقطة بنقط حمراء أو صفراء، الجزء المستخدم من النبات الزيت المستخرج من الأزهار، وكذلك ثمار النبات. تستخدم صبغة ثمار القسطل لعلاج التهاب الكيس الزلالي والروماتزم والنقرس بشكل عام. ولعمل الصبغة تقشر بعض الثمار وتقطع إلى قطع صغيرة ثم تغمر في زيت زيتون في زجاجة محكمة السد وتقفل مدة ثلاثة أسابيع ترج يومياً بين حين وآخر ثم تصفى وتعصر الثمار، ويحفظ المزيج الزيتي في قنينة عنبرية اللون، والعلاج يكون بتدليك موضع الألم ٣ مرات في اليوم تدليكاً جيداً ومستمراً مدة ما بين ٥ إلى ١٠ دقائق، ويمكن استخدام زيت الأزهار تدليكاً بالطريقة نفسها.

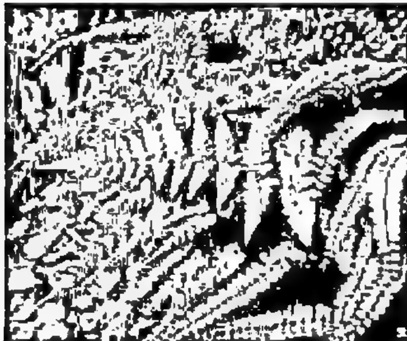


الراوند: وهو عشب معمر له جذور غليظة أوراقه قاعدية كبيرة الحجم ومقسمة إلى عدة فصوص ومسننة. ساقه طويلة قوية فارغة مضلعة يحمل أزهاراً في نهاية كل فرع ذات لون أحمر إلى أخضر



إلى بيضاء، جميع أجزاء النبات تميل إلى الاحمرار، الجزء المستخدم من النبات جذور النبات الجاف. تحتوي الجذور على جلوكوزيدات انثراكينونية وعلى حمض الجاليك وحمض السناميك، وتحوي على النشا واكزلات الكالسيوم وكذلك مواد أستروجينية، تستعمل الجذور لعلاج التهاب الكيسي الزلالي حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يغطى ويترك مدة عشر دقائق، ثم بعد ذلك يصف ويشرب بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

السرخس الذكر: وهو عشب يصل ارتفاعه إلى متر، تمتد أوراقه من الساق السمراء اللامعة مباشرة بشكل ريشة الطائر الكبير مسننة يمتد في وسطها خط من منتصف القاعدة حتى الرأس، وفي أسفل الورقة مجموعات صغيرة بشكل دوائر صغيرة سمراء من الفطر. والنبات لا يزهر أما الجذمور فهو بسمك إبهام اليد وعليه قشور بنية اللون، الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات، يحتوي السرخس الذكر على مواد راتنجية، وأهم مركب فيها هو الغليمارون وحمض فليسيك وزيت ثابت وحمض العفص، تستخدم جذور الجذمور الذكر لعلاج التهاب الكيس الزلالي وآلام الظهر والروماتزم وعرق النسا وآلام القدمين، وذلك بوضع الجذمور وهي طازجة بعد تنظيفها دون غسلها داخل كيس صغير أو جورب قطني بحجم يناسب موضع الألم ثم توضع فوق مكان الألم، كما تستخدم الأغصان والأوراق أيضاً بحالتها الطبيعية لعلاج التهاب الكيس الزلالي وآلام النقرس وآلام القدمين وآلام الظهر الروماتزمية وذلك بوضع غصن مقطع إلى أجزاء صغيرة فوق موضع الألم.



الالتهاب الكيسي

الالتهاب الكيسي هو اضطراب يسبب ألماً بمفاصل الجسم ويؤثر غالباً في مفاصل الكتف أو الورك ويحدث نتيجة الالتهاب الكيسي المصلي، وهو كيس صغير مليء بسائل يعمل كسطح يسهل الانزلاق لعضلة تتحرك فوق عظمة. ويحدث هذا الالتهاب في العادة نتيجة نشاط زائد للذراع أو الرجل فيصبح الكتف أو الورك مصدر ألم ويصعب تحريكه. أما التهاب الأوتار فهو التهاب بالوتر وهو النسيج الليفي المرن القوي الذي يربط العضلة بالعظام..

يستخدم التعبيران أحياناً بشكل تبادلي؛ فالكيس المجاور لموضع وصل الوتر بالعظم وكل من الأمرين يسبب ألماً داخل وحول المفصل. إن التهاب الكيس والوتر ناتجان عن السبب نفسه وهو الاستخدام الزائد لمفصل ما. هذه المشاكل ناتجة عن الرياضات مثل مرفق التنس (التهاب المرفق للاعبي التنس) والأعمال التي تتطلب تكرار حركة ما كالجزارة والنجارة.

يعالج الأطباء هذه الحالات بحقن عقار الكورتيزون في الكيس أو استخدام عقاقير مانعة للالتهابات مثل: الإسبرين ومضادات الالتهاب اللااسترودية.

هل هناك علاج للالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار من الأدوية العشبية؟

نعم هناك أدوية عشبية ناجحة في علاج الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار وهي كالآتي:

الردبكية Echinacea: والردبكية أنواع متعددة، وهو نبات عشبي معمر ذو أزهار جميلة ذات لون قرمزي إلى بنفسجي وتشبه في شكلها أزهار دوار الشمس إلا أنها صغيرة، يصل ارتفاع النبات إلى ٥٠ سم وأوراقه كبيرة.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور، يعرف النبات علمياً باسم Echinacea Purpurea موطن النبات الأصلي وسط وشرق الولايات المتحدة الأمريكية ويزرع في أوروبا.

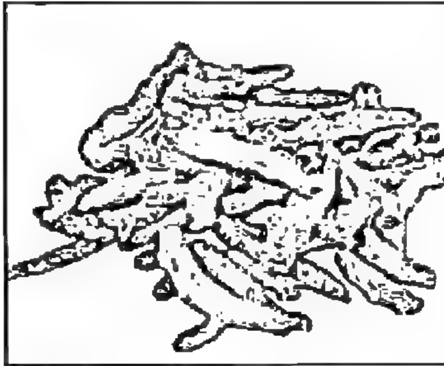
تحتوي الردبكية على مواد متعددة السكاكر وزيت طيار وفلافونيدات والكامايدز وبولينيز وحمض الأفتين ومشتقات حمض الفريوليك.

يقول مايكل مور مؤلف كتاب النباتات الطبيعية في الصحراء وأحد الرواد في الأعشاب في الولايات المتحدة الأمريكية إنه يفضل أن يتناول الشخص المصاب بهذا النوع من الالتهابات نصف أونصة " ملعقة أكل " يومياً حتى يزول الورم ويختفي الألم.

عرقسوس Licorice: سبق أن تحدثنا عن العرقسوس في مواضع مختلفة ولكن العرقسوس يكون مؤثراً في علاج حالات الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار مثله مثل الكورتيزون شائع الاستخدام. ومن المعروف أن المادة التي تشبه الكورتيزون في عرقسوس هي جلسرايزين لا تسبب الأضرار الجانبية التي يسببها الكورتيزون مثل زيادة الوزن وسوء الهضم واضطراب النوم وضعف المناعة تجاه العدوى، ويمكن استخدام ملء ملعقة صغيرة من مسحوق



عرقسوس مرة إلى مرتين في اليوم مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل الأشخاص المصابين بارتفاع في ضغط الدم.



الكركم Turmeric: سبق الحديث عن الكركم بشكل مفصل، ويقول كل من الدكتور جوزيف بيزورنو رئيس جامعة ماستير في سياتل والمعالج بالطبيعة الدكتور مايكل مواري مؤلفي كتاب (Medicine) أن مادة الكوركومين الموجودة في جذور الكركم فعالة مثلها مثل الكورتيزون في علاج بعض الالتهابات، وينصحون بتناول ما بين ٢٥٠ إلى ٥٠٠ ملليجرام كوركومين مع ٢٥٠ ملليجراماً بروميلين ثلاث مرات في اليوم، وذلك بين الوجبات، ويمكن استبدال البروميلين بالأناناس حيث إنه يحتوي على هذا المركب، ويمكن عمل عصير أناناس مع الباباي (عنبروت) ويمزج في العصير المقادير المحددة أعلاه من الكروركومين الذي يشترى من محلات الأغذية، وإذا تعذر وجود الكركومين فيمكن استخدام مسحوق الكركم وبضعف الكمية.



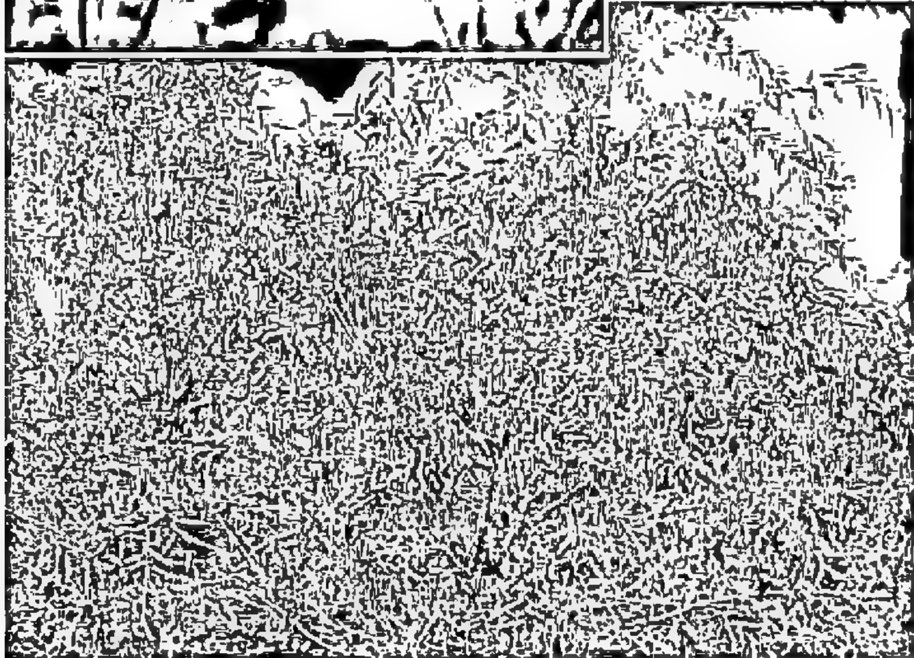
الأناناس Pineapple: يعتقد الرياضيون أن الأناناس الذي يحتوي على أنزيم البروميلين (Bromelain) هو من مضادات الالتهابات الخاصة بالالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار، حيث يقلل من الورم ويخفف الآلام ويساعد على شفاء إصابات المفاصل والأوتار.

ويتناول الرياضيون قبل البدء في تدريباتهم كميات كبيرة من

الأناناس وكذلك بعد انتهاء التدريب حيث تقيهم من التهابات الكيسي والتهاب الأوتار.

الصفصاف Willow: والجزء المستخدم من نبات الصفصاف هو اللحاء الذي يحتوي على الساليسيلات Salicylates المكون الطبيعي للأسبرين. حيث يؤخذ ما بين ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين ثم توضع في وعاء، ويضاف له ملء كوب من الماء ويترك على النار مدة ٢٠ دقيقة ويشرب منه كوب مرة أو مرتين يومياً.. ويجب على الأشخاص المصابين بالحساسية ضد الأسبرين عدم استخدام جذور نبات الصفصاف؛ لأنه يعطي حساسية الأسبرين نفسها.



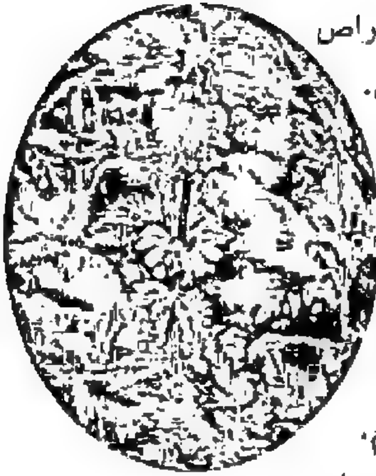




الزنجبيل Ginger: يعد الزنجبيل من المواد الطبيعية التي تستخدم من آلاف السنين ويستعمل على نطاق واسع في علاج الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار، وأفضل طريقة هو استعمال مزيج من الأناناس والزنجبيل، حيث يعصر الأناناس ثم يضاف إلى العصير ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل ويمزج ثم يشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم.

الرجلة Purslane: والرجلة التي تعرف باسم البقلة الحمقاء عبارة عن نبات عشبي حولي أحياناً يكون زاحفاً والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات، وتحتوي الرجلة على معدن المغنسيوم، وهو معدن مهم للعضلات والعظام والأنسجة، ويمكن مزج الرجلة مع الفول الأخضر والسبانخ والخس على شكل سلطة وأكلها، فهي تحد كثيراً من الالتهاب الكيسي والتهاب الأوتار.





القراص الشائك Stinging nettle: والقراص نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم. والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات، ويحتوي على فلافونيدات وأهم مركباته روتين. وكذلك يحتوي على سيليسيك أسد وزيت طيار وبوتاسيوم ونتريت وهستامين وسبيروتين وحمض الفورميك، واستايل كولين. ويستخدم كعلاج للنقرس والروماتيزم، ولذلك يعد كعلاج واعد لالتهابات الأوتار والتهاب المفاصل. حيث يستعمل ملء ملعقة صغيرة من مسحوق القراص مع ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب.

ذنب الخيل Horsetail: وهو نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن ١٤ سم والموطن الأصلي له أوروبا، وينمو في آسيا وفي جنوب تركيا وايران وفي جبال الهملايا وفي وسط وشمال الصين واليابان.

الجزء المستعمل منه الأغصان الطرية الطازجة. يحتوي النبات على فلافونيدات ومن أهمها أوبوجنين وكفيرول. ويحتوي على أستر حمض الكافئين كما يحتوي على سيليسيك أسد وقلوريدات بايريدينيه مثل: حمض النيكوتين والباليسوسترين. ويستعمل ذنب الخيل لعلاج عدوى المجاري البولية وإخراج حصاة الكلى والمثانة. وكذلك لعلاج الجروح والحروق. وهذا مثبت في دستور الأدوية العشبية الألمانية.

وحيث إن هذا العشب من أغنى المصادر الطبية بالسيلكون حيث أوضحت عدة دراسات أن السيلكون مهم لصحة الغضاريف والأنسجة الضامة مثل الأوتار. وطريقة الاستعمال أن تؤخذ ٥ ملاعق صغيرة من العشب المجفف وتوضع في وعاء، ثم يضاف له لتر من الماء وملعقة سكر ثم يغلى المزيج، ثم يخفف اللهب ويترك على النار مدة ثلاث ساعات، ثم يصفى بعد ذلك ويؤخذ السائل الصافي ويشرب منه كوب مرتين في اليوم.

آلام البطن

البطن عبارة عن تجويف كبير بجسم الإنسان يقع بين الصدر وتجويف الحوض. يفصل حائط قوي من العضلات يسمى " الحجاب الحاجز " بين البطن والقفص الصدري، وليس هناك نسيج يفصل البطن عن تجويف الحوض، وتحتوي أعضاء البطن على المعدة والكبد والبنكرياس والأمعاء والكليتين والغدة الكظرية والطحال. وهناك غشاء رقيق يسمى " الغشاء البريتوني " يقوم بتحصين كل تجويف البطن ويغطي معظم أعضائه. يتكون الحائط الأمامي للبطن من طبقات عضلية أشبه بالرقائق، ملتصقة بالأضلاع من أعلى، وبعظام الحوض من أسفل، تحفظ هذه العضلات أعضاء البطن، وتمكن الشخص من أن ينحني ويستدير بقامته. تكون بعض العضلات والسلسلة الفقارية أقرب لحائط البطن.

وإذا حدث ألم في المنطقة ما بين الصدر والحوض فهذا يعني إشارة إلى أن هناك شيئاً به خلل في أحد أعضاء التجويف البطني. وينبغي لأي شخص يصيبه ألم ألا يتأخر في استشارة الطبيب، كما يجب عدم تناول أي من الملينات أو المسهلات حيث إنها خطيرة لمن يعاني من الزائدة الدودية، ويقول المختصون: إن أكثر آلام البطن شيوعاً تأتي من الإفراط في الأكل وبالأخص الأغذية الدسمة، أو أن يأكل الشخص وهو في حالة تعب أو يعاني من اضطرابات عاطفية، وعادة يزول الألم الناتج عن مثل هذه الأسباب عندما يستعيد الجهاز الهضمي أوضاعه الصحية.

ينبغي على كل شخص عندما يحس بألم في البطن أن يحدد موقع الألم، وهل كان قبل الأكل أو بعده، وهل يصاحبه الشعور بالقيء أو الدوخة، وهل يشك في

أي نوع من أنواع الأكل قد يكون السبب في ذلك؟ وهل سبق أن أحس بهذا الألم من قبل وفي الموقع نفسه؟ وهل الألم مستمر في موقعه الأصلي أم أنه يتنقل، وفيما إذا كان يختفي بعد الأكل أو يستمر؟ وهل الألم مصحوب بإسهال؟ وهل الألم شديد؟ وهل يخف الألم مع المشي أم يخف بالرقود؟ وهل الألم يخف عند وضع الشخص لموضع السجود أم يزداد؟ هذه الملاحظات مهمة جداً لأنه عند ذهابك إلى الطبيب يحتاج إلى معرفة هذه المعلومات.

كيف تكون آلام البطن؟

إن الألم غير القوي في أعلى البطن المقرون بالغثيان ينشأ من اضطرابات المعدة، وإذا كان مثل هذا الألم لم يحدث من قبل بنوع ما من الانتظام، فإن العلاج الذاتي البسيط قد يكون مسموحاً به. أما الألم الشديد مع سوء الهضم فينبغي في هذه الحالة الذهاب أو استدعاء الطبيب المختص، إذ إن أنواعاً معينة من مرض القلب تحدث أعراضاً شبيهة بهذه الأعراض.

١- الألم الحاد مع القيء والإسهال هي دلائل على تسمم الطعام، وهي تدعو إلى زيارة الطبيب في الحال، وعليك ألا تحاول تفريغ أمعائك بالملينات أو أن توقف الإسهال بالأدوية.

٢- أما الألم المعاود والتململ الغامض في أعلى البطن، وبالأخص إذا كان مصحوباً بسوء هضم وغثيان وقلة تحمل تجاه الأطعمة الدهنية قد يعني أن بعض الحصى قد تكون في المرارة. وحصى المرارة عادة تتكون بفعل تصلب مواد كيميائية معينة توجد في الصفراء، وهي المادة السائلة التي يصنعها الكبد وتختزن في المرارة تسبب ألماً معتدلاً غير شديد، ويمكن في بعض الأحيان ألا يسبب ألماً مطلقاً. ولكن بمجرد دخول حصاة صغيرة من الحصوات الموجودة في سائل الصفراء بالمرارة في إحدى قناتي المرارة، فإنها تسبب تقلصات شديدة في أثناء تحركها في داخل هذا الممر.

٣- أما الألم الشديد في أعلى الجانب الأيمن من البطن المصحوب بغثيان

وربما بالحمى فإن هذا يشير إلى التهاب المرارة. ومن المعتقد أن حصى المرارة هو السبب الأكبر في هذا الالتهاب، ويمكن التأكد من وجود حصى المرارة بواسطة الفحص بالأشعة السينية إذا لزم الأمر. ويمكن إزالة الحصى بجراحة بسيطة جداً. أما في حالة الالتهاب الحاد للمرارة فإنه من الأفضل استئصالها فوراً تفادياً لمنع المضاعفات الخطيرة.

٤- والألم المصحوب باليرقان (اصفرار العين والجلد) فإن ذلك يشير إلى مضاعفات مترتبة على اضطراب في المرارة، ولكن في الغالب علامة دالة على مرض الكبد. ويتمركز الألم غالباً في الجانب الأيمن من البطن، ويحدث في أحيان كثيرة تضخم في حجم البطن مصحوباً بغثيان وقيء وحمى، ويظهر في القيء والبراز دم. ومرض الكبد يتطلب العناية الفائقة في الحال، من أجل منعه من التزامن إلى مرحلة مستعصية العلاج. وعليه فإنه يجب على كل من يعاني من مثل هذه الأعراض أن يستشير المختص دون تأخر.

٥- الألم الحاد مقروناً بالسعال مع بصاق معرق بالدم وبحمى مرتفعة بدأت بقشعريرة فإن هذا يشير إلى التهاب رئوي. وهذا الألم في البطن مصدره الصدر، ولكنه ينتقل أحياناً على امتداد طرق الأعصاب إلى أعلى البطن موهماً أن أعلى البطن هو مصدره. ويجب على كل من يشكو من مثل هذه الأعراض استدعاء الطبيب المختص ويلزم الفراش، إذ إن الالتهاب الرئوي مرض مداهم. ولكن إذا شرع الشخص في علاجه فوراً فإن فرص الشفاء منه جيدة جداً. والالتهاب البلوري وهو الغشاء الذي يغطي الرئتين وأسطح التجويف الصدري، يسبب كذلك ألماً قد يحس به الشخص في أعلى البطن ابتداء من الصدر حيث يوجد المرض، ويزداد الألم غالباً بشكل حاد عندما يكح المريض أو يشهق نفساً عميقاً. وأهم أسباب البلورا هو الالتهاب الرئوي والسل والإنفلونزا.

٦- أما الآلام التي تحدث على هيئة تقلصات في أعلى البطن مصحوبة بإسهال، قد تنجم عنها اضطربات معوية مختلفة، فإن من مسبباتها القولون الملتهب أو الأمعاء الغليظة. ويجب على المريض في مثل هذه الحالة التزام الفراش

والراحة التامة وتناول غذاء خفيف وبسيط واستعمال الأدوية الملائمة لذلك. والتهاب القولون، على خلاف التهاب القولون التقرحي الذي يعد أقل منه شيوعاً ولكنه أخطر منه يستجيب للعلاج ويزول خلال أيام قليلة.

٧- تكون هناك آلام شبيهة بالتقلصات في أعلى البطن وهي فلونزا الأمعاء، وهي عدوى فيروسية في أغلب الأحوال. ويصاحبها عادة إسهال وقيء، وينبغي ألا تؤخذ الملينات أو المسهلات إطلاقاً في مثل هذه الحالة.

٨- أما الألم المحرق في أعلى البطن فقد تكون سببه قرحة هضمية عادة ما تكون جرحاً مفتوحاً فوق بطانة المعدة أو المعي الاثني عشر. الألم يحس به الشخص عقب الأكل بساعتين أو ثلاث أو أحياناً بعد منتصف الليل، وقد يخرج القيء مصحوباً بدم أو أحياناً يكون البراز مصحوباً بدم. وفي الحالات الشديدة فإن القرحة قد تثقب جدار المعدة أو الاثني عشر مسببةً آلاماً مبرحة. وهذه دائماً تتطلب العناية الطبية فوراً. وعلى الأشخاص الذين يشتبهون في إصابتهم بالقرحة أن يتجهوا إلى المختص ويطلب منه عمل فحص شامل ودقيق.

٩- أما أعراض التهاب جدران المعدة فمثل أعراض القرحة الهضمية والتهاب المعدة. وقد تنجم عن الإفراط في الأكل أو من الطعام الفاسد أو من تسمم الطعام، وربما تكون أحياناً نتيجة للاضطرابات العاطفية. ويمكن التأكد من التهاب المعدة وتمييزه من القرحة الهضمية بواسطة الأشعة السينية أو عمل منظار للمعدة.

آلام البطن السفلي:

١- إذا حصل ألم في أسفل الجزء الأيمن من البطن فإن هذه دلالة على التهاب الزائدة الدودية، وأحياناً ينتقل الألم إلى مكان ثان ويثبت مدة ثلاث ساعات أو أكثر. وعلى المريض الانتباه إلى ذلك، وأحياناً لا يكون هناك موقع محدد من البطن لالتهاب الزائدة ولكنه يتحول في الغالب إلى الجزء الأيمن من أسفل البطن. وإذا توقف الألم فمعنى هذا انفجار الزائدة وتبدأ المضاعفات الخطيرة

الأخرى. وقد يصاحب التهاب الزائدة الدودية قيء وإسهال وربما إمساك. ويجب على المريض بالتهاب الزائدة التمدد في الفراش، وأن يكون هادئاً، ويجب عدم تدليك البطن أو استعمال قربة الماء الساخن. ويمكن وضع كيس من الثلج على موقع الألم ريثما يحضر الطبيب. على المريض عدم تناول طعام أو شراب أو أي دواء أو شيء غير ذلك. ويجب عدم استعمال الملينات أو المسهلات أو عمل أي حقن شرجية على الإطلاق.

٢- هناك ألم مشابه لألم الزائدة الدودية، وهذا يصيب النساء فقط اللاتي لم يصلن إلى سن اليأس. ويحدث هذا الألم عند بعضهن بين العادتين الشهريتين، ويكون الألم معتدلاً وأحياناً شديداً. وهو ينشأ عند انبثاق البويضة من المبيض، وعندما يحدث ذلك في المبيض الأيمن يكون الألم في الجانب الأيمن الأسفل من البطن. وقد يوهم المرأة أن هذا التهاب الزائدة الدودية فيجب الاحتياط.

٣- أما الألم والشعور بامتلاء شرجي فهاتان العلامتان دالتان على الإمساك، وقلة التبرز أو قلة عدد مرات الذهاب إلى الحمام وسببه خطأ في الغذاء، واضطراب عاطفي أو ربما ضعف في عضلات البطن. وفي بعض الأحيان يكون عرضاً لاضطراب أكثر خطورة. ولا سيما في حالات الإمساك المستمر. وفي مثل هذه الحالة لابد من استشارة الطبيب فوراً ولا تتهاون فيه إطلاقاً.

٤- أما الألم التقلصي والمصحوب بالقيء والإمساك ووجع البطن عند جسه، فقد يكون ذلك دلالة على عائق في الأمعاء الغليظة وفي بعض الأحيان يكون العائق ناشئاً من أن الأمعاء تزج بنفسها في تمزق في جدار البطن وتنضغط على نفسها حتى تنغلق تقريباً. أو قد يكون الإنسداد ناتجاً عن ورم أو التصاقات أو انحرافات أخرى، وربما اعوجاج أو التواء في نقطة ما على امتداد القناة المعوية الطويلة. وقد يحدث العوق فيما يظهر كيس يعرف (بالردب) في جدار الأمعاء ويصاب بالتهاب، وهذه الحالة تسمى الالتهاب الردبي. وجميع هذه الحالات تتطلب التدخل الطبي بأسرع وقت.

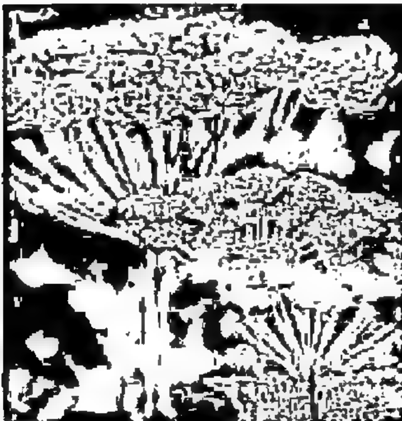
٥- أما التقلصات التي يصحبها الغثيان ونقص الوزن والإسهال فهذه تدل على أعراض الالتهاب اللفائفي، وهو الجزء الأسفل من الأمعاء الدقيقة، وهذه الحالة تتطلب استشارة المختص.

٦- أما ألم أسفل البطن في النساء فيحدث أحياناً في أثناء الحيض، والتقلصات الحيضية تحس بها المرأة في أسفل بطنها، وقد ينتشر هذا الألم إلى الظهر أو على انحدار الساقين، وإذا كانت آلام الحيض شديدة جداً فقد يصاحبها غثيان وقيء.

٧- هناك أسباب أخرى لألم البطن لا تحدث إلا عند النساء مثل التهاب بطانة الرحم، وعدوى قناتي المبيض والحمل خارج الرحم (الحمل المنتبذ)، وفي التهاب بطانة الرحم يحدث أن أجزاء من بطانة الرحم تنزاح من مواضعها وتنمو أعلى أعضاء أخرى مجاورة. والحمل المنتبذ أو حمل القناة يحدث عندما تأخذ البيضة الملقحة في النمو في إحدى قناتي المبيض وفيما يصير نمو الجنين أكبر من أن تتسع له القناة الضيقة، فإن هذه القناة تنفجر غالباً، مسببة ألماً شديداً، ومتلفة القناة ومعقبة بموت الجنين، وفي كثير من الأحيان محدثة نزيفاً خطيراً. وهذه الحالة تعد مشكلة من المشاكل ويجب اتخاذ العلاج الفوري.

العلاج:

هل هناك علاج لآلام البطن بالأعشاب أو بالمواد الطبيعية الأخرى؟



نعم يوجد علاج لآلام البطن بالأعشاب وبعض الزيوت الطبيعية مثل:

الكمون Cumin: الكمون نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٨٠ سم، والجزء المستخدم منه ثماره، وتستخدم ثمار الكمون لعلاج حالات ألم البطن الناتج عن تناول وجبات دسمة والتي يتشأ

عنها حرارة في البطن. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الكمون وتسف على دفعات، ويفضل بلع كمية قليلة من الماء بعد كل سفة. أو يمكن شرب مغلي الكمون، وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الكمون ووضعها في كوب زجاجي ثم يملأ بالماء المغلي ويحرك جيداً ثم يغطى مدة ٥ دقائق ثم يشرب بعد ذلك في هدوء، ولا بد من شرب مكونات الكمون كاملة. يعد الكمون من المواد التلوية؛ ولذلك فهو علاج جيد للحموضة ولكن يجب عدم تناول أي مياه خلال ساعتين من تناول الكمون. مع ملاحظة عدم تناول الكمون من قبل مرضى الكلى لأن الكمون يضرها.

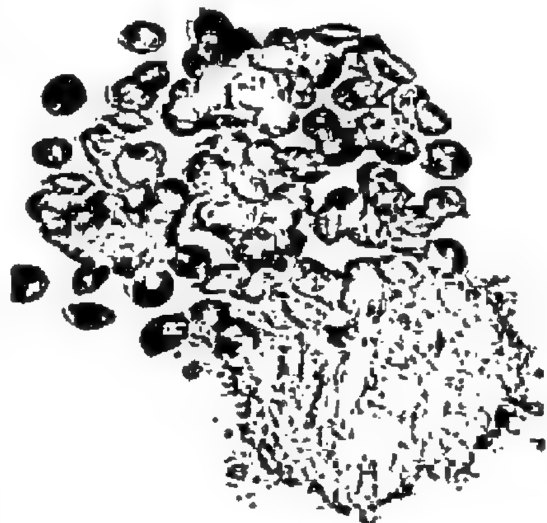
خليط من البردقوش والمرمية والدمسيسة Origanum, Salvia, Wormwood: والأعشاب الثلاثة نباتات عشبية معمرة تحتوي على زيوت طيارة وهي طاردة للغازات والأرياح، ويستخدم خليط هذه الأعشاب لعلاج حصوة المرارة. تؤخذ ملعقة صغيرة من كل الأعشاب الثلاثة وتخلط جيداً بعد سحقها وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتقلب جيداً ثم تشرب بعد الفطور وبعد وجبة العشاء.

خليط حشيشة الرئة والحلبة والبابونج Lungwort, Fenugreek, Chamomile: تحتوي حشيشة الرئة على مواد هلامية وفلافونيدات وحمض العفص وفيتامين ح ومواد صابونية. أما الحلبة فتحتوي على زيت طيار وكلوريدات ومواد صابونية وفلافونيدات ودايوزجنين ومواد هلامية وبروتين وفيتامينات أ، ب، جـ ومعادن. أما البابونج فتحتوي على زيت طيار أهم مركباته الكمازولين. تستخدم هذه الخلطة لعلاج الالتهاب الرئوي حيث تؤخذ أربع ملاعق صغيرة من مسحوق الأعشاب الثلاثة وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي وتقلب جيداً وتغطى مدة ٥دقائق ثم تشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم بعد الوجبات الغذائية، ويستمر هذا العلاج مدة شهر على الأقل حتى ولو تحسنت الحالة.

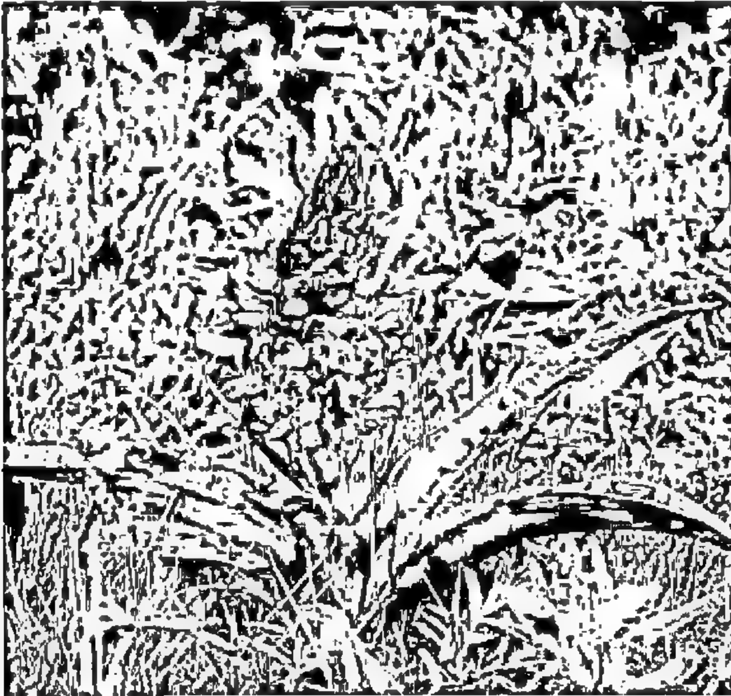
خليط قرون السنامكي والشمر واليانسون والحلبة وحلفابر Senna, Fennel, Anise, Fenugreek, Cymbopogon: نبات السنا مكي (العشرق) عبارة عن شجيرة معمرة الجزء المستعمل منها الأوراق والثمار التي توجد على هيئة

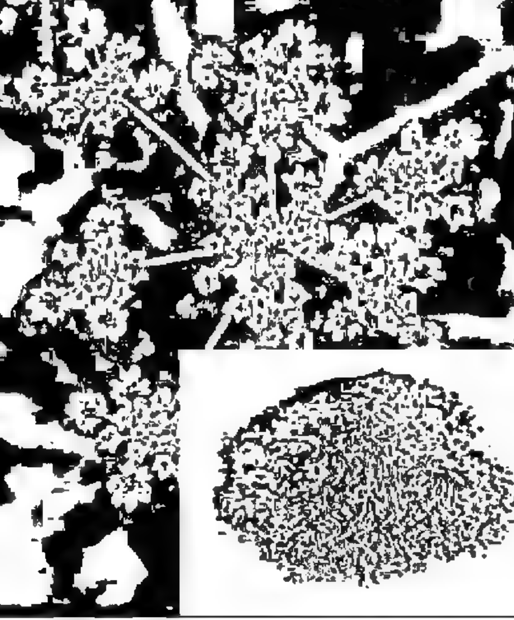
قرون ثمرية، وتحتوي القرون والثمار على مواد انثراكينونية وهي ملينة. أما الشمر أو اليانسون فهما من فصيلة واحدة ويحتويان على زيوت طيارة وهما من مضادات الغازات. أما الحلبة فقد تحدثنا عنها أعلاه، وأما حلفا البر فيحتوي على زيت عطري أهم مركباته سترال سترونيلال وهو من المهضمات. تستعمل هذه الخلطة لعلاج التهاب القولون، يؤخذ من مسحوق كل نوع من الأنواع السابقة ملعقة صغيرة وتوضع في كوب ويصب عليها الماء المغلي وتترك ١٠ دقائق بعد التقليب الجيد، ثم يشرب قبل الخلود إلى النوم. مع ملاحظة أنه إذا كان البراز معرق بدم فيضاف إلى هذه الخلطة ملعقة صغيرة من عشبة رجل الأسد ولابد من الاستمرار مدة شهر ولا يوقف هذا العلاج إلا عند حدوث إسهال مفاجئ.

الخروبCarob: ونبات الخروب عبارة عن شجرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى عشرة أمتار ولها ثمرة قرنية كبيرة بنفسجية إلى بنية. الجزء المستعمل من النبات الثمار بعد إخراج بذورها واللحاء. تحتوي الثمرة على حوالي ٧٠٪ مواد سكرية ودهون ونشا وبروتين وفيتامينات وحمض العفص. لقد كتب الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الأول الميلادي أن ثمار الخروب تفرج ألم المعدة وتنظم الهضم. وقد استخدم لب الثمرة كطعام حلو. تعد ثمار الخروب مغذية وملينة معتدلة وتساعد في تطهير الأمعاء. وحيث إن الخروب قلوي فإنه يستعمل لعلاج حموضة المعدة. والطريقة أن تسحق ثمار الخروب بعد إزالة بذورها ثم تنقع في ماء بما يعادل حجم الكمية المأخوذة، وتغلى مدة ١٠ دقائق وتصفى وتعبأ في زجاجات ويشرب منها في جرعات كل جرعة ثلاث ملاعق أكل قبل الوجبة الغذائية أو عند الشعور بالحموضة.



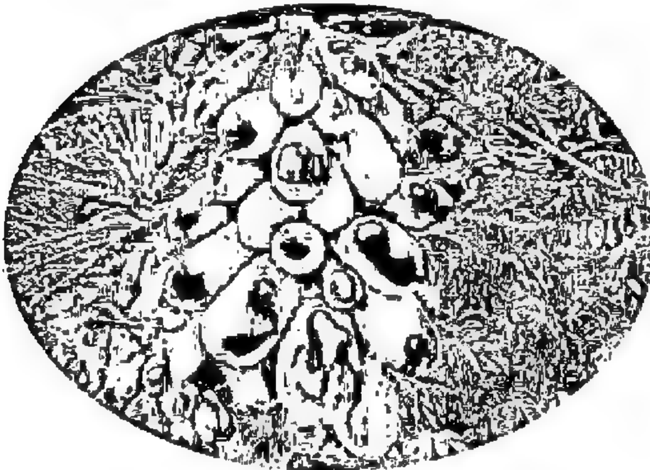
السحلب Salep: عشبية معمرة يصل ارتفاعها إلى ٦٠ سم تكون أوراقها مبقعة بلون أسود إلى أرجواني ولها أزهار أرجوانية، لها درنتان ملتصقتان إحداهما أكبر من الأخرى، الجزء المستخدم الدرنات. تحتوي درنات السحلب على حوالي ٥٠٪ مواد هلامية وغروية وبروتونية وحوالي ٢٠٪ نشا، ١٢٪ دكتسرين وبتوزينات وأملاح معدنية وزيت طيار، والسحلب ذو قيمة غذائية كبيرة، وهو مقو ومضاد للإسهال المزمن. وفي بريطانيا يستعمل السحلب لعلاج السل والناقهين، كما يوصف لحالات التسمسم، حيث إنه ملطف ومنشط للدورة الدموية، يقال إن السحلب يكّون طبقة عازلة بالمعدة والاثني عشر بين سطح المعدة والقرحة المعدية أو الاثني عشر والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق درنات السحلب ثم توضع في قدر على النار وتحرك جيداً قبل أن يبدأ الماء في السخونة، ثم يضاف له حليب بمقدار نصف كوب من النوع الدسم ويحرك، ويجب ألا يفور، ويتناول المريض ملء كوب قبل الوجبة بمدة ربع ساعة حتى يكون طبقة عازلة بين الطعام وجدار المعدة ويكون ذلك بمعدل ثلاث مرات في اليوم.





الكروابة Caraway: الكراوية نبات عشبي حولي، الجزء المستعمل منه ثماره، وهي تحتوي على زيت طيار المركب الرئيس فيه الكارفون، وتحتوي على فلافونيدات وزيت ثابت ومواد متعددة السكاكر. تستعمل الكراوية لطرد الأرياح ولإدرار البول، وتقول الأبحاث الجديدة إن للكراوية تأثيراً مفيداً على التشنجات المعدية وانتفاخ البطن، وتؤخذ ملعقتا شاي من مسحوق الكراوية مع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة (الدارسين) وكذلك مع نصف ملعقة من الزنجبيل وتوضع في كوب ثم يضاف الماء المغلي فوراً ويحرك وتترك مدة ٥ دقائق ثم يشرب المزيج كاملاً وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

العنبروت Papay: نبات العنبروت عبارة عن أشجار تشبه أوراقها أوراق الخروع وتعطي ثماراً كبيرة تعد من الفواكه المحببه لدى كثير من الناس. تحتوي الثمار على انزيمات بروتيولتية (باباين وكيموباين وقلويدات مثل الكاربايين ومواد هلامية) تستعمل الثمار كعامل هضمي وهي ملينة وتؤكل الثمار الناضجة عند اللزوم.



التهابات الثدي

يختلف التهاب الثدي في النوع وفي درجة الشدة، وبعض أنواعه كثيرة الحدوث نتيجة العدوى، أو نتيجة عدم التوازن في الهرمونات للجسم، والتهاب الثدي قد يكون بسيطاً أو قد يكون حاداً أو مزمناً، وللأثداء دورة تطور تبدأ في الصبا وتنتهي عادة في سن اليأس. وتتوقف هذه الدورة على نشاط الجهاز التناسلي واتزان هرموناته. تبدأ الأثداء في النمو وتبرز بشكل ملحوظ عند البلوغ. ويكون أقصى حجم لها خلال فترة الرضاعة بعد انتهاء الحمل. وتقل صلابتها بعد سن اليأس وربما تحتفظ بحجمها. وتتغير الأثداء تغيراً وقتياً خلال دورة العادة الشهرية، وكذلك خلال الحمل فتصبح ممتلئة حساسة ومؤلمة في بعض الأحيان، وهذه الأعراض عادية وتزول ويجب عدم الخلط بينها وبين الالتهاب.

والتهاب الثدي التكيسي المزمن هو أكثر أنواع التهابات الثدي شيوعاً، ويحدث ذلك نتيجة اضطراب الهرمونات ويسمى أحياناً " الثدي المكتمل " ويحدث في النساء بين سن الثلاثين والخمسين. ويتصل بنشاط المبيض، وهو نادر بعد سن اليأس. ويتميز هذا المرض بتكوين أكياس تعطي الثدي شكله المتميز.. ومن أعراضه ألم يزيد قبل العادة الشهرية حين تميل الأكياس إلى التضخم، ومن أعراضه أيضاً إفراز أو نضح يخرج من حلمة الثدي، وكثيراً ما يتغير حجم الأكياس، كما قد تختفي فجأة ثم تظهر ثانية. وقد يختلط الأمر فيصعب تمييز هذا المرض من سرطان الثدي، ويجب على الطبيب المختص إجراء فحوص خاصة. ومن الواجب أيضاً ألا ينقطع فحصه للثدي في مدد منتظمة ومستمرة.

قد يستدعي العلاج إزالة بعض السوائل من الأكياس، ومما يساعد على

التخلص من ألم التهاب الثدي التكيسي، لبس السوتيان بحيث تكون مضبوطة وغير ضاغطة. وتستمر المرأة في لبسها أربعا وعشرين ساعة.

تصاب البنات أحياناً خلال مدة البلوغ بألم وتضخم وصلابة في الثدي، ويسمى ذلك بالتهاب الثدي البلوغي، وقد يخرج من حلمة الثدي سائل عند عصرها باليد. وتختفي هذه الحالة بعد أسابيع معدودة، ومن النادر أن تتخذ سمة الخطورة. ويستحسن لبس السوتيان حيث إنها تساعد كثيراً.

احتقان الثدي والعدوى الجرثومية والتهاب الثدي:

إن أكثر ما يكون الثدي عرضة للعدوى هو بعد ولادة الطفل أي في مدة الإلبان، وأبسط أنواع الالتهابات ما يسمى التهاب الثدي الركودي أو الثدي الكمكي، ويحدث هذا في أول الإلبان فتحتقن غدد الثدي مكونة كتلاً مؤلمة ويجب مقابلة الطبيب المختص لعلاج الحالة، ويحدث التهاب الثدي بعد الولادة، ويسمى حنيئذ التهاب الثدي النفاسي، وهو عدوى تحدث عادة من وجود بكتيريا عنقودية أو سبحية تدخل أحياناً من خلال شقوق بجلد الثدي وبالأخص من خلال الحلمة، وتبدأ العدوى عند حدوثها بعد ولادة الطفل الأول في الغالب وبين الأسبوع الأول والأسبوع الثالث بعد وضع المولود، وهذا من الأسباب الرئيسة التي تدعو الأم التي ترضع إلى العناية كثيراً بنظافة ثدييها بكل دقة.

ويكون الثدي في حالة التهاب الثدي النفاسي موجعاً أحمر. ويصحب التهابه حمى وقشعريرة ويستجيب الالتهاب للأدوية وبالأخص أدوية السلفوناميد، وكذلك المضادات الحيوية مثل: البنسلين أو بعض مشتقاته. وأحياناً يتكون خراج يمتلئ بالصديد ويقوم المختص بفتحه جراحياً واخراج ما به من صديد، ولا يمكن للأم التي تعاني من التهاب الثدي الاستمرار في إرضاع وليدها.

وقد يتكون كيس لبني في أثناء الإرضاع وينشأ ذلك عن انسداد إحدى القنوات اللبنية غالباً، ويمكن استئصال الكيس بعد فطام الطفل.

ومن أنواع التهاب الثدي ما لا علاقة له إطلاقاً بالإرضاع أو الإلبان، فقد يصحب التهاب الغدة النكفية المغذي وبالأخص في البالغين.

وقد تحدث بعض حالات التهاب الثدي التدرني أحياناً وخاصة في صغار النساء المصابات بالتدرن الرئوي وكذلك تدرن العقد اللمفاوية بالعنق، ويمكن معالجة مثل هذه الحالات بالمضادات الحيوية، وإذا لم تفلح المضادات الحيوية فيمكن حينئذ التدخل الجراحي.

وتصاب المرأة الولود عند سن اليأس أو بعده بنوع من التهاب الثدي تتوسع فيه قنوات اللبن من تجبن الإفراز بها، يصبح الثدي مؤلماً موجعاً وبه كتل، وتتكمش الحلمة وتختفي استدارة الثدي، وقد يخرج من الحلمة سائل ملون، ويجب فحص هذه الحالة بدقة شديدة خشية أن تكون حالة سرطان.

وهناك ما يعرف بورم الثدي، وهو كتلة من النسيج تتكون في داخل الثدي بسبب نمو خلوي شاذ.

هذا الورم يكون سريع النمو في أثناء الحمل ويندر أن يكون مؤلماً ويمكن استئصاله جراحياً. وهناك نوع آخر من أورام الثدي الحميد، وهو أكثر ما يوجد لدى النساء في سن ما بين الخامسة والثلاثين والخامسة والخمسين. ومن أعراضه خروج دم أو صديد من حلمة الثدي عند عصرها أو الضغط عليها، وينبغي أن تدرب المرأة نفسها على فحص ثدييها بالطريقة التالية نفسها:

- فتشي عن الكتل بالجس بأصابع مستوية على الثدي.

- استلقي على السرير ثم ادفعي كلا ثدييك برفق إلى الخلف وجسيهما لكشف أي كتل تكون بهما، استعملي يدك اليمنى للثدي الأيسر واليسرى للثدي الأيمن، ادفعي الذراع فوق الرأس لينسطح الثدي وافحصي الربع الأعلى الداخلي من الثدي، والربع الأسفل الداخلي منه.

- فتشي عن تورمات في الأبطين بجسها.

- افحصي الربع الأعلى الخارجي من الثدي والربع الأسفل الخارجي منه.

هل هناك علاج بالأدوية العشبية أو المشتقات الحيوانية لالتهابات الثدي؟

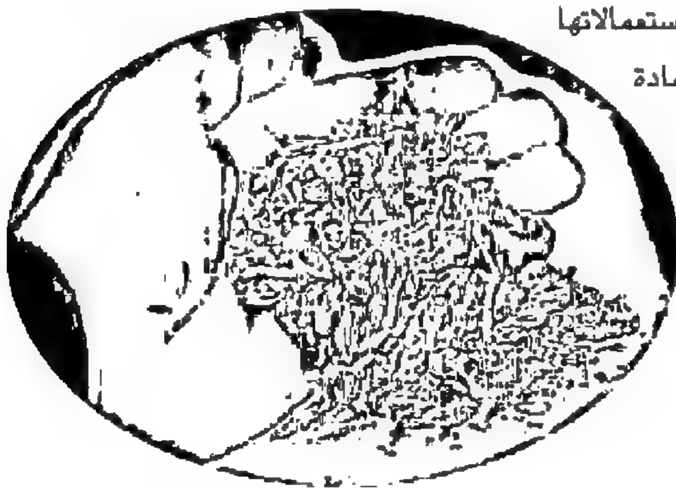
نعم هناك أعشاب ومشتقات حيوانية وهي:



حشيشة الملاك ANGELICA: وحشيشة الملاك عبارة عن نبات عشبي يتراوح ارتفاعه بين ٥٠ إلى ٢٥٠ سم يحمل أزهاراً خضراء إلى بيضاء إلى صفراء، الأوراق كبيرة يتراوح طولها بين ٦٠ إلى ٩٠ سم وتتكون الورقة من عدد من الوريقات.. يعرف النبات علمياً باسم ANGELICA ARCHANGELICA والجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه، وهو يتمتع برائحة ذكية وطعم حلو إلى حريف.. الموطن الأصلي لهذا النبات سوريا وهولندا وبولندا.

يحتوي النبات على زيوت طيارة وايرويدات مرة وكومارنيات ومواد راتنجية وحمض الفاليريانيك وحمض العفص وبرغابتن وفيتامين (أ، ب)، كما يحتوي على زيوت دهنية وفلافونيدات ومشتقات حمض الكافئين.

تستعمل حشيشة الملاك على نطاق واسع وهي أهم الأعشاب الصينية العظيمة التي تمتاز بخواصها المقوية، وأهم استعمالاتها أنها طاردة للأرياح، مضادة للتشنج، تساعد على التعرق، مضادة موضعياً للالتهابات طاردة للبلغم، مدرة للبول ومنشطة ومنبهة للرحم ومدرة جداً للحليب.

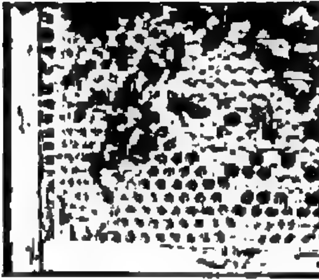


وطريقة استعمال حشيشة الملاك هي سحق النبات ثم عجنه ووضع لبخة منه على الثدي الملتهب. أما بالنسبة لإدرار الحليب فيؤخذ حوالي ٢٠ جراماً من مسحوق الجذر ثم تضاف إلى مقدار ملء كوبين من الماء البارد وتوضع على النار حتى درجة الغليان، ثم تصفى ويشرب منه كوب بعد كل وجبة غذائية مباشرة.



الحلبة FENUGREEK + زيت الخروع: الحلبة هي التي قيل فيها: "لو يعلم الناس ما في الفريكة من فوائد لاشتروها بوزنها ذهبا" والحلبة لوحدها تعد صيدلية متكاملة. ولعلاج خراريج الثدي وتقرحات حلمات الثدي تستعمل الحلبة على هيئة لبخة تحضر بخلط مسحوق الحلبة مع زيت الخروع حتى تتكون عجينة متجانسة، ثم توضع فوق مكان الخراج أو التقرحات وتثبت باللاصق ويداوم على هذه اللبخة حتى ينفتح الخراج بنفسه أو حتى تشفى التقرحات.

أوراق الخروع CASTOR LEAVES: ونبات الخروع عبارة عن نبات شجري معمر ويوجد منه نوعان الأول النبات ذو الأوراق الكبيرة الكفية الشكل والمشربة بحمره وثماره على هيئة عناقيد مشوكة ذات لون أحمر تحمل كل ثمرة ثلاث بذور بنية اللون مخططة أو منقرة بلون أبيض. أما الثاني فهو نبات أصغر من الأول وأوراق كفية الشكل ذات لون أخضر إلى رصاصي والثمار أصغر من الأول وذات لون رصاصي، تحتوي كل ثمرة على ثلاث بذور ذات لون رصاصي منقرة بلون أبيض ويستخرج من بذور النباتين زيت الخروع المعروف الذي يستخدم لتنظيف الأمعاء قبل عمل أي أشعة. وتعد بذور الخروع سامة لاحتوائها على مركب سام جداً يعرف باسم (RICIN) وهو من المجموعة الكيميائية المعروفة باسم (LECTINS) تستخدم أوراق الخروع مع الخل لعلاج التهاب الثدي، وذلك بسحق الأوراق سحقاً ناعماً ثم تمزج بالخل ثم يدلك بهذا المزيج الثدي فإنه يسكن آلامه ويشفيه بإذن الله.

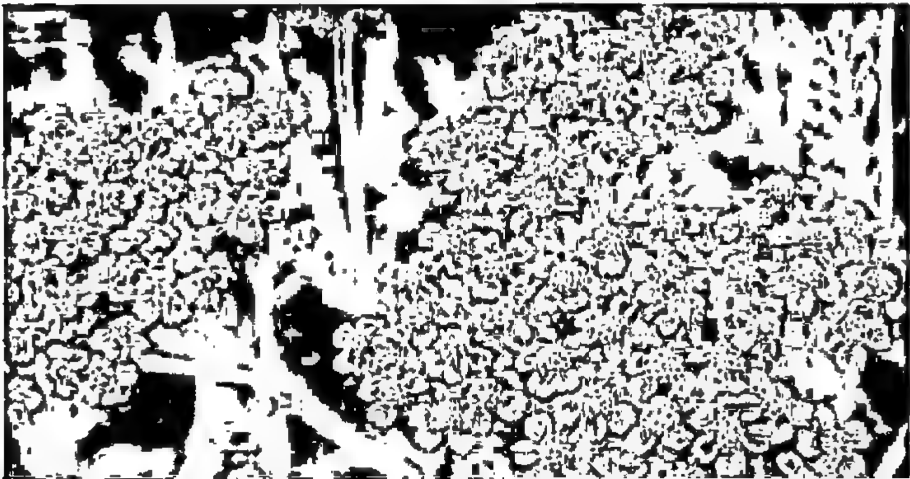


شمع عسل النحل: يستخدم شمع عسل النحل لعلاج جميع الالتهابات، ويجب أن يكون الشمع المستعمل من الشمع النقي النظيف، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من شمع العسل مرة واحدة في اليوم.

الورد + الخل: يستعمل مفروم الورد الطازج ممزوجاً بالخل لعلاج التهاب الثدي، والطريقة أن يؤخذ ورد طازج وهو الأفضل ثم يفرم وتضاف إليه كمية من الخل، ويوضع ضماداً على الثدي فيشفيه بإذن الله ويكرر الضماد عدة مرات.

الكزبرة CORIANDER: تستخدم الكزبرة العادية أو ما يعرف بكزبرة البئر، حيث يؤخذ ما بين ثلاث ملاعق ويغلى مع ملء كوب من الماء البارد ثم يبرد ويدهن الثدي بهذا الماء مع التدليك الخفيف وتكرر العملية عدة مرات حتى الشفاء بإذن الله.

أوراق الأخيلية أم ألف ورقة YARROW: وهي نبات عشبي حولي ذات أوراق مركبة يصل أرتفاعها إلى حوالي ٥٠ سم، ولها أزهار مظلية ذات لون أصفر أو أبيض وتعرف علمياً باسم ACHILLEA MILLEFOLIUM، وقد اشتق هذا الاسم اللاتيني من اسم البطل الإغريقي أخيل، ويقال إنه استعملها أثناء حرب طروادة لعلاج الجروح، ويقول جون جيراد عام ١٥٩٧م إن مضغ الأوراق وهي خضراء تشفي وجع الأسنان.



الجزء المستخدم من نبات الأخيلية جميع أجزاء النبات إلا أن الأوراق هي المستخدمة ضد الالتهابات. وتحتوي الأوراق على زيت طيار. وأهم مركب في هذا الزيت هو الأزولين. كما تحتوي على حمض الأيزوفاليريانيك وحمض الساليسيليك، واستراجين وسيتوستيرولات وفلافونات ومواد مرة وحمض العفص وكومارينات.

وتستخدم الأخيلية على نطاق واسع، وقد فسح الدستور الألماني استعمالها رسمياً لعلاج نقص الشهية ومشكلات سوء الهضم ومشكلات الكبد والمرارة.

ولعلاج التهابات الثدي تؤخذ أوراق وأزهار الأخيلية بمقدار أربع ملاعق وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ثم تمرس باليد أو تحرك جيداً بملعقة ثم تبرد وتوضع على الثدي وتكرر العملية ثلاث مرات في اليوم.

عشبة لسان المزمار REED HERB: وهو نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى ثلاثة أمتار وله جذمور زاحف، وللنبات أوراق خضراء إلى رمادية، يعرف علمياً باسم RHRAGMITES COMMUNIS الجزء المستخدم منه الساق والجذمور.

ينمو النبات بشكل عفوي في جميع مناطق العالم دون استثناء.

يحتوي النبات على فلافونيدات وفيتامين (أ) وفيتامين (ج) ومجموعة فيتامين (ب) وسكر وتربينات ثلاثية. ولقد اشتهر هذا النبات باستخدامه في الصين ضد سرطان الثدي ويستعمل في بلدان أخرى لمنع حدوث سرطان الثدي، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الساق والجذر وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويغطى مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً.



التهاب الجيوب الأنفية

التهاب الجيوب الأنفية هو التهاب لواحد أو أكثر من الجيوب التي تنفتح في الأنف، وهي أجزاء من المسالك التنفسية وترتبط بالصوت حيث إن التهاب أحدهما يؤثر بدوره على الصوت. وتتكون هذه التجاويف المسماه بالجيوب (جارات الأنف) من ثمانية (أربعة أزواج من الجيوب) بواقع أربعة جيوب على كل جانب من جانبي الرأس وهي تغطى من الداخل بغشاء مخاطي بسمك ميلليمتر واحد يفرز مواد مخاطية. ويكون التهاب هذه الجيوب عادة بعد الإصابة بالزكام أو عدوى أغشية الجيب، وتحدث هذه العدوى غالباً من البرد حيث تمتد عدوى الأنف إلى الجيوب الأنفية، ويساعد على ذلك نفخ الأنف بشدة، أوقد يمتد الالتهاب إليها من اللوزتين أو الأذن أو لعدوى الأسنان أو أحد الأمراض المعدية كالتهاب الرئة أو الحصبة. وتشمل الأسباب الأخرى تلوث الهواء والسباحة والغطس تحت الماء والحرارة الشديدة وعيوب خلقية في تركيب الأنف (اعوجاج الحاجز الأنفي الذي يعوق التنفس).

وعندما تلتهب أغشية الجيوب ويصبح بها نوع من العفونة تخرب الفتحات الدقيقية التي تؤدي إلى الممرات الأنفية، وقد يكون الانسداد جزئياً أو كلياً. وربما يصاب واحد أو اثنان من فتحات الجيوب الأنفية لكنها قد تسد جميعاً مرة واحدة، فيضغط المخاط المجتمع في داخل الجيب المغلق على جدرانه ويسبب ذلك بدوره ضيقا وحمى وألماً وصعوبة في التنفس.

ماهي أعراض الجيوب الأنفية؟

من الأعراض المعروفه والمشهورة لالتهاب الجيوب الأنفية الصداع في موضع

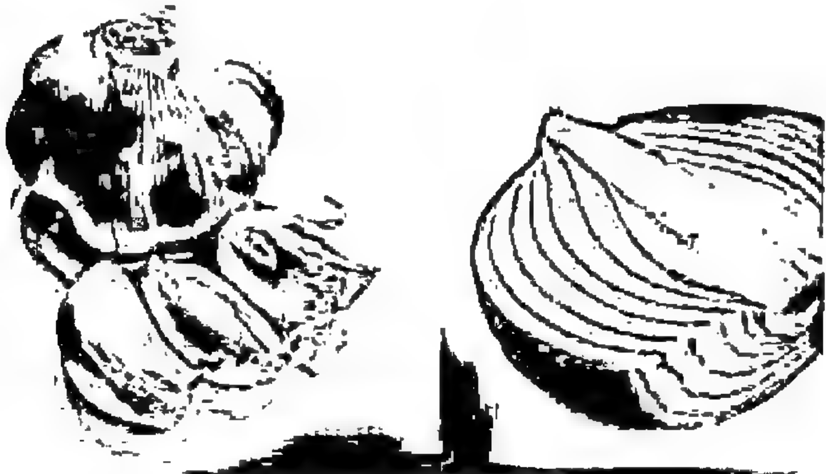
قريب من الجيب المصاب، فمثلاً يحث الصداع فوق العينين والجبهة من أصابة الجيبين. ومن الأعراض المشهورة أيضاً إفراز المخاط من الأنف. وقد يصحبه ارتفاع طفيف في درجة الحرارة ودوار (دوخة) وشعور عام بالتعب والضعف.

وتشبه أعراض الجيوب الأنفية أعراض نزلة البرد الأولى المميزة له، كما أن أعراض التهاب الجيوب الأنفية أشد وطأة منها في نزلة البرد. ويكون التهاب الجيوب الأنفية حاداً إذا كانت العدوى سريعة أعراضها شديدة ثم يعقبها شفاء تام. أما التهاب الجيوب الأنفية المزمن فهو بطيء الخطوات، خفيف الأعراض ويتردد أعواماً طويلة. وقد يثور الالتهاب المزمن بين فترة وأخرى محدثاً أزمة حادة لا يتحملها المريض المصاب.

هل هناك علاج بالأعشاب؟

نعم هناك علاج بالأعشاب ومن أهمها ما يأتي:

الثوم والبصل: لقد تحدثنا عن الثوم والبصل ولكن حديثنا اليوم عن تأثيرهما على الجيوب الأنفية. من المعروف أن هذين النباتين لهما تأثير كمضاد حيوي طويل المدى. ويعد الثوم أقوى من البصل له تأثيره المجرب. لقد قامت



دراسات عديدة على تأثير الثوم كمضاد حيوي وأثبتت الدراسات التي تمت على أناس مصابين بالإيدز الذين أعطوا البصل ضد الالتهابات الناتجة عن هذا المرض والتي تشمل التهاب الجيوب الأنفية وأعطت نتائج متميزة.

يؤخذ الثوم إما كمستحضر جاهز والموجود على هيئة كبسولات في الأسواق المحلية أو الأفضل تقشير فصين يومياً وأكلهما.

حوذان مر COLDENNSEAL: الحوذان المر عشبة طبية تقليدية لدى سكان أمريكا الأصليين وقد استعملتها قبيلة الشيروكي لمعالجة عسر الهضم والالتهابات الموضعية ولفتح الشهية، في حين استعملتها قبيلة الايركوا لحالات السعال الديكي واضطرابات الكبد والقلب. وقد أدخلت هذه العشبة إلى أوروبا لأول مرة عام ١٧٦٠م وأصبحت في القرن التاسع عشر من النبتات المفضلة لدى المعالجين التابعين لمدرسة الطب الطبيعي (الطوحسونين) والمدرسة الانتقائية. وقد بقيت مدرجة في دستور الأدوية الأمريكي.



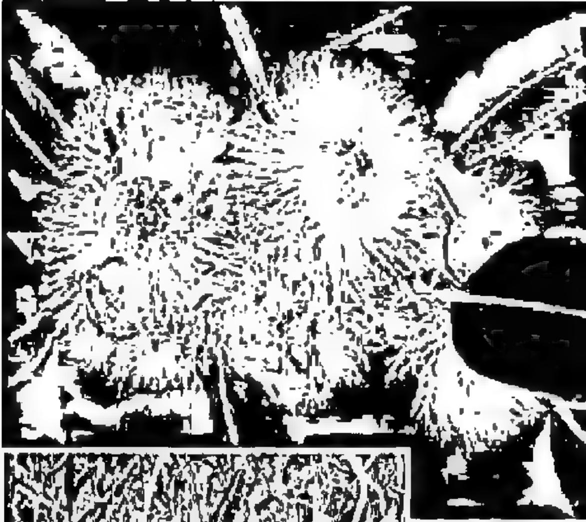
يعرف نبات الحوذان المر علمياً باسم Hydrastis canadens وهذا النبات يعد من النباتات التي لها تأثير حيوي طويل المدى، حيث يحتوي على مركبين مهمين هما بربربين (Berberine) وهيدراستين (Hydrastine) وقد قال بزارونو مدير جامعة باستر (Bastyr university) بسياتل بامريكا أن نبات الحوذان المر يعتبر أقوى علاج نباتي ضد الالتهاب البكتيريا الحاد، وقال الدكتور جيمز دوك: إنني أحمل نبات الحوذان المر معي في كل أسفاري لاستعماله ضد الالتهابات.

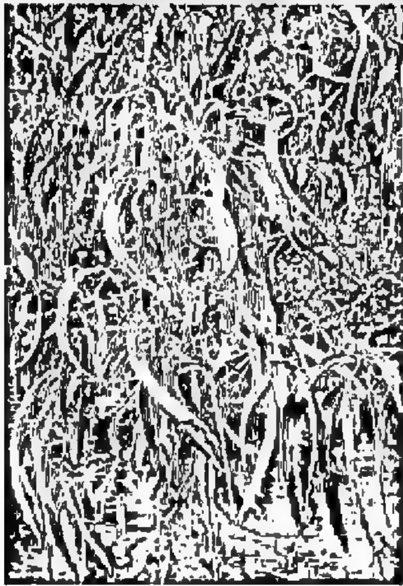
توجد من هذا النبات مستحضرات في الأسواق المحلية على هيئة أقراص وكبسولات وصبغات، وجميعها محضرة من الجذور، حيث إن الجزء المستخدم

من النبات هو جذوره. يؤخذ من الصبغة ٠,٥ والى ٢ملليلتر ثلاث مرات في اليوم لعلاج نزلات الأنف. كما يستخدم ٥ مللي من الصبغة في ١٠٠ ملي من الماء وتغسل الالتهابات بها. أما الكبسولات فتستعمل برشامه واحدة مقدارها ٢٠٠ ملجم ثلاث مرات في اليوم. يجب عدم استعمال جذور نبات الحوذان المر من قبل المرأة الحامل حيث إن هذا النبات منشط للرحم. كما يجب عدم استخدام هذا النبات ضد فرط ضغط الدم حيث إنه يرفع منه. يجب عدم استخدامه كقطرة للأذن إذا كان هناك احتمال وجود ثقب في طبلة الأذن. يمكن أن يؤدي أكل النبات الطازج إلى تقرح الأغشية المخاطية فعليك الابتعاد عن ذلك.

ردبكية بنفسجية ECHINACEA: نبات عشبي حولي موطنه الأصلي الولايات المتحدة الأمريكية ويوجد من هذا الجنس نوعان يعرفان علمياً باسم: Echincea angustifolia, E,purpurea يعد هذا النبات من أهم النباتات الطبية في العالم، حيث أثبتت الدراسات أن لهذا النبات قدرة كبيرة لرفع مقاومة الجسم للبكتيريا والفيروسات وذلك عن طريق تنبيهه لجهاز المناعة في جسم الإنسان. ويعد هذا النبات من المضادات الحيوية الجيدة ويستعمل على نطاق واسع ضد الحساسية، وقد استخدم من قرون طويلة ضد الالتهابات. وكلا النباتين يزرعان حالياً على نطاق واسع في الولايات المتحدة الأمريكية لغرض الاستعمال الطبي وبالأخص لالتهابات الجيوب الأنفية والحساسيه. الجزء المستعمل من نبات الردبكية البنفسجية الأزهار والجذور. يحتوي النبات على فلوريدات ومواد متعددة السكاكر وزيوت طيارة ومركب الاكينولون (Echinilone) ومركب البيتين (Betaine) يستعمل كمضاد حيوي ومضاد للتهابات طارد لسموم الجسم ومعرق وشاف للجروح ومضاد للحساسية. ويستعمل النبات على هيئة صبغة وكبسولات ويوجد منه مستحضر في الأسواق المحلية.







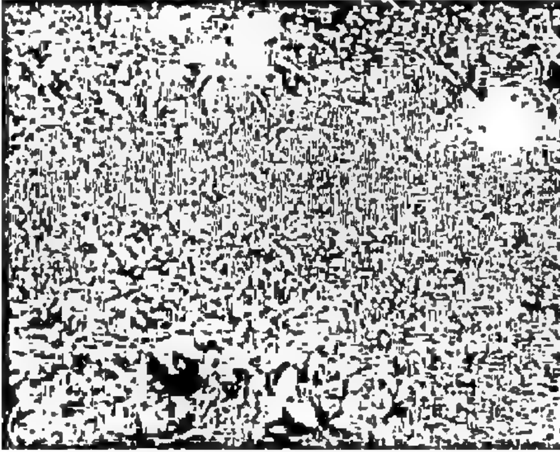
اليوكالبتوس Eucalyptus: نبات اليوكالبتوس عبارة عن شجرة كبيرة معمرة، وقد استقدمت إلى المملكة العربية السعودية منذ أكثر من ٤٠ عاماً، وهي تزرع في الحدائق العامة ويعرفها الناس باسم الكينة، وهي ليست بكينية وكذلك يعرفونها باسم الكافور وليست بشجرة الكافور. الجزء المستخدم منها أوراقها المعمرة وزيتها الطيار المشهور.

تعرف اليوكالبتوس علمياً باسم (Eucalyptus globulus) وتحتوي أوراقه على زيت طيار ومواد عفصية والدهيدات وراتنج مر. وقد قام الروس بأبحاث على النبات ووجدوا أن لزيته تأثيراً على فيروس الانفلونزا ومضاد للملاريا ومضاد للبكتيريا.

وتستعمل أوراق اليوكالبتوس كما هي على نطاق واسع أو زيتها الطيار، وتستخدم الأوراق لسهولة الحصول عليها أكثر من الزيت علماً بأن الزيت يباع في الأسواق المحلية. ولعلاج التهاب الجيوب الأنفية تؤخذ كمية قليلة من الزيت المخفف على الجبهه أو على الصدغ لإزاحة ألم الجيوب الأنفية ولتخفيف زيت اليوكالبتوس تؤخذ قطرات من الزيت وتضاف إلى ملء ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون ثم يدهن به الأماكن المذكورة سابقاً. ويجب عدم استنشاق زيت

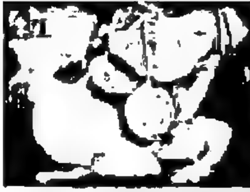
ليوكاليبتوس نظراً لخطورته وكذلك يجب عدم أكله أيضاً. يمكنك استعمال الأوراق الطازجة وذلك بفركها جيداً بين كفيك أو هرسها ووضعها على الجبهه أو الصدغ أو الصدر، ويمكنك في هذه الحالة استنشاق الأوراق عن طريق الأنف ولكن يجب عدم إدخال الأوراق إلى داخل الأنف. وفي إفريقيا يقوم الناس المصابون بالتهاب الجيوب الأنفيه بتحضير شاي من أوراق اليوكاليبتوس وشربه مثل شرب الشاي ويقولون إنهم يستفيدون من هذا الأستعمال بشكل كبير.

المردقوش البري Oregano: المردقوش نبات عشبي معمر لا يتجاوز ارتفاعة خمسين سنتيميتراً ويوجد منه نوعان النوع المعروف بالبري ويعرف علمياً باسم Origanum Vulgare والنوع المزروع ويعرف علمياً باسم Marjorana Origanum ويعرف بالنوع الحلو.



يستخدم المردقوش على نطاق واسع حيث يعتبر من المطهرات القوية، ويمكن استخدام مغلي المردقوش كمشروب لعلاج حالات التهاب الجيوب الأنفية حيث يأخذ ملء ملعقة من النبات الجاف وتوضع في كوب ثم يملأ الكوب بالماء المغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يستنشق بخاره، وبعد ذلك يصفى ويشرب، ويمكن تكرار ذلك مرتين في اليوم. ويمكن هرس النبات الطازج حتى يكون مثل العجينة الخشنة ثم توضع على الجبين أو الصدغ، ويمكن استنشاق العجينة لكن يجب عدم إدخالها في فتحتي الأنف. كما يمكن أخذ بضع قطرات وإضافتها إلى ملعقة زيت زيتون ودهن الجبين والصدغ به.

الجنكة Ginkgo: سبق الحديث عن الجنكة لكننا نتحدث اليوم عنها لفائدتها في التهاب الجيوب الأنفية. لقد عرفت الجنكة بأنها أحسن علاج لوهن الكبار



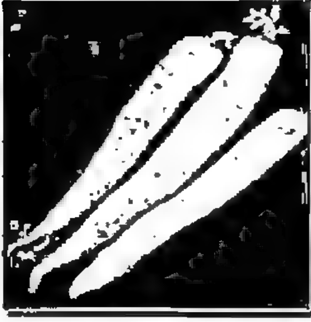


في السن وبالأخص الجلطات حيث إنه يزيد في جريان وسيولة الدم في وحول الدماغ، ولكن هذا النبات له بجانب التأثير السابق تأثير على الجهاز التنفسي، وقد نصح كثير من العلماء وخاصة علماء طب الأعشاب بتناول هذا العقار لعلاج التهابات الجيوب الأنفية، ويعود التأثير الرئيس لهذا العقار إلى مركب الجنكولايدز. ويوجد مستحضر الجنكة على هيئة خلاصة جافة تحضر بأخذ ٥٠ رطلاً من أوراق الجنكة وتستخلص لتحصيل ما مقداره رطل واحد من الخلاصة الطبية، ولذلك عندما تشتري خلاصة الجنكة من الصيدليات تلاحظ على العبوة "١:٥٠" الجرعات المحددة من الجنكة تتراوح ما بين ٦٠ —٢٤٠ ملجم لليوم الواحد، ويجب على المستعمل عدم تعدي هذه الجرعة. وفي حالة استعمال جرعات عالية فإن الجنكة تسبب الإسهال وعدم الراحة.

الفجل الحار Horseradish: نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه ما بين ٢٠ -٥٠ سم وله جذر عميق داخل التربة وأوراق كبيرة وأزهار بيضاء. الموطن الأصلي لهذا النبات أوروبا وغرب آسيا ويزرع هذا النبات على نطاق واسع من أجل جذوره. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور.

يعرف النبات علمياً باسم Armoracia Rusticana تحتوي الجذور على جلوكوسيلينيت والمركب الرئيس هو سنجرين (Sinigrin) وكذلك اسباراجين (Asparagine) وراتنج وفيتامين ج.

عند سحق النبات أو هرسة يتحول المركب سنجرين إلى مركب أيزوثيوسيانيت وهو ومضاد حيوي.



يستعمل الفجل الحار في الطب على نطاق واسع، حيث له خواص علاجية كثيرة من أهمها محرض للجهاز الهضمي، يزيد من إفراز عصارات الهضم والشهية. يعمل مدراً جيداً ويفيد في أمراض الجهاز التنفسي حيث يستعمل ضد البرد والأنفلونزا والحمى وكمقشع للبلغم ومضاد حيوي، ويمكن استعماله في مجاري الجهاز التنفسي والمجاري البولية كمطهر. وأكل سندويتش يحضر من جذور الفجل من أنجح الأدوية في علاج حمى القش. وعادة يعمل مغلي من مسحوق الأوراق والجذر الجاف أو الطازج بحيث تؤخذ ملعقة ويضاف إليها ماء مغلي ثم تترك مدة ١٠دقائق ثم تصفى وتشرب، يجب عدم استخدام الفجل الحار من قبل المرضى الذين يعانون قلة إفرازات الغدة الدرقية.

الأناناس Pineapple: الكل منا يعرف الأناناس الذي يعد عشباً صغيراً لا يزيد ارتفاعه عن متر واحد. والموطن الأصلي للأناناس جنوب أمريكا، وقد جربت زراعته في منطقة فيفا بالمملكة العربية السعودية ونجح نجاحاً باهراً

يعرف علمياً باسم Ananas Comosus الجزء المستخدم منه الثمار والعصير والأوراق، تحتوي ثمار الأناناس على بروميلين (Bromelain) وبروتينات وكذلك كمية كبيرة من فيتامين أ، ج وأنزيمات، يستعمل الأناناس غير الناضج لتحسين عملية الهضم ويزيد الشهية ويخفف أو يزيل التخمة أو ما يعرف بعسر الهضم. كما يستخدم في الهند كمقو للرحم. أما الثمار الطازجة فتستعمل لطرد الغازات من المعدة والأمعاء وتقلل من زيادة حموضة المعدة، كما أنه مفيد جداً ضد الإمساك. كما أن عصير الثمار الطازجة يعتبر مهضماً ومقوياً ومدراً. أما الأوراق فهي جيدة لتنظيم العادة الشهرية والتخفيف من آلامها.

أما فيما يتعلق بالتهاب الجيوب الأنفية فقد وجد أن مركب البروميلين مفيد جداً في علاج التهاب الجيوب الأنفية وذلك وفقاً لما ذكره الدكتور البرتليونج المشارك في تاليف كتاب "The Encyclopedia of common Natural Ingredients

" وعليه فإن شرب عصير الأناناس نفسه يفيد في علاج التهاب الجيوب الأنفية. ويقال إنه لو أخذ مع الأناناس الحوذ ان المر لكان أعم وأفضل حيث تؤخذ كبسولات الحوذ ان ثم يشرب عصير الأناناس بعدها مباشرة. يوجد مستحضر صيدلاني على هيئة حبوب تباع في الصيدليات من المركب بروميلين.

شمع عسل النحل: يساعد مضغ شمع عسل النحل مدة ربع ساعة على الشفاء من التهاب الجيوب الأنفية، ويكرر مضغ الشمع ما بين ٥-٦ مرات يومياً. وتستمر هذه العملية مدة أسبوع.

عرق السوس Licorice: لقد تحدثنا عن عرق السوس وذكرنا أن المركب الرئيس المعروف باسم Gilycyrhizin يشبه في تأثيره الكورتيزون. وعليه فإن استخدامه ضد التهابات الجيوب الأنفية له ما يبرره، وتناول مشروب عرق السوس وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من مسحوقه ومزجها مع ماء أو حليب يفيد في علاج التهاب الجيوب الأنفية، ويمكن استعمال مشروب العرق سوس مرتين في اليوم.

مرهم نخلة النمر Tiger Palm Ointment: وهو مستحضر من خمسة مركبات لزيوت نباتية وهي مركب المنثول (Menthol) المركب الرئيس في زيت النعناع ومركب اليوجينول (Eugenol) المركب الرئيس في زيت القرنفل ومركب السينيول المركب الرئيس في زيت الكاجيوبوت ومركب السينمالدهيد المركب الرئيس في زيت القرفة ومركب الكافور المركب الرئيس في الكافور وهذا المستحضر موجود في عبوة على هيئة علبة رسم عليها نمر. وهذا المستحضر تنتجه فقط الصين ويستعمل كدهان على الجبهة والصدغ وقد أعطى نتائج متميزة.

بيبتوستريب Peptostrep: عبارة عن وصفة من وصفات المدواة المثلية أو المتجانسة، وهي مشتقة من مادة البيبتون الهاضمة، وهي إحدى الوصفات المثلية الالمانية والموجودة على هيئة حقن بقوات متفاوتة. تؤخذ حقنة كل ثلاثة أيام ولمدة شهر واحد وتعد من الوصفات الناجحة لالتهاب الجيوب الأنفية والشركة التي تصنع تلك الوصفة المثلية هي (Staufen) الألمانية.

بي ين لين BE YIN LIN: وصفة أخرى من الوصفات المثلية وهي وصفة صينية توجد على هيئة حبوب تؤخذ ٣ حبات ثلاث مرات يومياً وتنتج هذه الوصفة شركة (Sansum) الصينية.

أزهار البابونج Chamomile: لقد تحدثنا عن البابونج وأزهار البابونج تسحق وتوضع في علبة صغيرة محكمة الغلق وتستعمل كنشوق بين مدة وأخرى بالإضافة إلى عمل مغلي من هذا المسحوق بمعدل ثلاث ملاعق في لتر ماء، ويغلى مدة ٥ دقائق ثم يغسل الأنف كالاستنشاق في الوضوء، ويمكن عمل ذلك مرتين أو ثلاث مرات يومياً.

تعليمات مهمة للمريض:

١- يجب عدم التعرض لمسببات الحساسية مثل الغبار وبخاخات التنظيف والمواد القاتلة للحشرات ومن البخور والأماكن الجافة.

٢- حاول أن يكون المكان الذي تجلس فيه دوماً وتنام فيه أن يكون فيه رطوبة لان الجفاف يزيد من مشاكل التهاب الجيوب الأنفية.

٣- عليك باستنشاق بخار الماء بين الفينة والأخرى لأنه يساعد على الشفاء.

٤- حاول أن تاخذ قسطاً وافياً من النوم والراحة خلال هجمات التهاب الجيوب الأنفية الحاد.

٥- يجب الامتناع عن التدخين نهائياً وعدم الجلوس في مكان فيه أناس يدخنون.

ويمكن استخدام وسادة كهربائية (وسادة طبية كهربائية) مخصصة لهذا الغرض. وتوضع بمعدل ١٠ دقائق كل ساعتين وذلك فوق موضع الألم أو الجبهة.

التهاب الحنجرة

قبل أن نتحدث عن الأدوية العشبية المستعمله في التهاب الحنجرة نود أن نعطي القارئ الكريم نبذة موجزة عن التهاب الحنجرة.

ماهو التهاب الحنجرة؟

هو التهاب الغشاء المخاطي المبطن للحنجرة ويؤثر في الصوت والتنفس، ويمكن تمييزة من التهاب الحلق، حيث يكون موضعه بالضبط عند تفاحة آدم (نتوء بالجزء السفلي للحنجرة) ينتشر التهاب الحنجرة عادة في فصل الشتاء أو في البلدان ذات الطقس البارد ويقل عادة في البلدان ذات الطقس الدافئ، ويكون التهاب الحنجرة إما حاداً أو مزمناً وله أنواع متعددة.

ما هو التهاب الحنجرة الحاد؟

ينتج التهاب الحنجرة الحاد من تعب أو إرهاق في أحبال الصوت أو تهيجها من أي مهيجات مثل الغبار أو الدخان أو أي سوائل حارة، ومن النحيب أو البكاء الشديدين، وأحياناً من عدوى بكتيرية أو فيروسية أو عطرية، وغالباً ما يصاحب نزلات البرد أو الإنفلونزا أو الدفتيريا أو الحصبة والحمى القرمزية أو السعال الديكي. وتبدأ الحالة البسطية عند البالغين بجفاف ودغدغه الحنجرة، يعقبها فوراً احتباس كلي أو جزئي في الصوت، وقد يصاحب ذلك ارتفاع في درجة الحرارة وربما ضيق في التنفس وفقدان شهية الطعام، ثم يشفى المريض بعد أسبوع وربما أقل.

ما هي أعراض التهاب الحنجرة الحاد؟

يشعر المصاب بالتهاب الحنجرة الحاد بألم في الحلق وارتفاع درجة حرارته وصعوبة في بلع الطعام أو حتى بلع الريق أو الماء وسعال جاف مؤلم. ويصعب على المصاب الكلام وربما ينقطع الصوت تماماً. وتتورم الحنجرة ولسان المزمار (وهو الذي يغطي فتحة الحنجرة) ويؤدي ذلك إلى صعوبة التنفس وأحياناً تكون صعوبة التنفس ناتجة عن أوديما بالحنجرة أو الخناق، وهو تورم مائي خطير بالأنسجة يسد مسالك التنفس، ويحتاج ذلك إلى رعاية طبية خاصة حيث يؤخذ المريض إلى مختص أذن وأنف وحنجرة..

ويحتاج المريض بالتهاب الحنجرة الحاد إلى الراحة الكاملة والتزام الفراش والامتناع عن الكلام تماماً. ويجب أن تكون الغرفة التي ينام فيها مدفأة تدفئة جيدة وترطيب الهواء بماء يغلي أو استعمال جهاز الرطوبة المتوفر في الأسواق أو جهاز تبخير يستعمله المريض، ويهدئ آلام الحلق بوضع إناء ليس مملوءاً بالثلج من الخارج.

يستعمل الطبيب في الحالات الشديدة بعض المضادات الحيوية؛ ويعد الأطفال أكثر إصابة بالمرض نظراً لصغر سنهم وبالتالي صغر مسالكهم التنفسية؛ ولذلك يجب عرضهم على المختص بمجرد إصابتهم بالتهاب الحنجرة وتتحسن حالة الأطفال سريعاً إلا أن صعوبة التنفس قد تصل إلى حالة الخطر إذا استمر الالتهاب.

ما هو التهاب الحنجرة المزمن؟

يحدث الالتهاب المزمن بعد إصابة الشخص بنوبات حادة متكررة، ويحدث ذلك غالباً من التهيج المستمر بالإفراط في التحدث كثيراً وكذلك من دخان التبغ والأبخرة الكيميائية والغبار، ومن أمراض الأنف المزمنة حيث يصبح غشاء الحنجرة المخاطي الرطب محبباً ثم يتحول ليصبح خشناً مما يجعل الصوت ثخيناً أجش، ويقل الألم والسعال في هذه الحالات ولكن تكون بالحلق دغدغة

خفيفة تزعج المريض، وقد يتحول التهاب الحنجرة المزمن الذي يدوم عدة سنوات إلى التهاب مزمن تكثري، فيتغير الصوت تغيراً دائماً نظراً لضخامة الغشاء المخاطي المبطن للحنجرة.

وعلاج التهاب الحنجرة المزمن كعلاج التهاب الحنجرة الحاد مع: تخليص المريض من مصادر التهيج والعدوى البكتيرية أو الفيروسية أو الفطور ويعتبر استمرار خشونة الصوت لأكثر من أسبوعين نذيراً باحتمال إصابة الحنجرة بالسرطان: ولا بد من فحص الحنجرة فحصاً دقيقاً في هذه الحالة.

ما هي أنواع التهاب الحنجرة؟

إن أكثر الناس إصابة بالتهاب الحنجرة هم الأشخاص الذين يستعملون أصواتهم بكثرة مثل المغنين والمدرسين والمحرجين والمهرجين والمصوتين في الحفلات، وذلك حيث يصابون بإنهاك في عضلات حناجرهم.

ويستعيدون تلك الفئات صحتهم وأصواتهم الطبيعية بعد مدة من الصمت والراحة تماماً، ولكن التهيج المستمر قد يتلف الصوت أو يغيره نتيجة تكون ندب بالحبال الصوتيه.

والتهاب الحنجرة ذو النوبات مرض عصبي يصيب الأطفال مصاحباً للزوائد الأنفيه والكساح، وهو تقلصات غير واضحه السبب تسد الحنجرة فتقطع مجرى التنفس ثم تزول فجأة، وقد تكون النوبة قاتله أحياناً، ويستدعي علاج هذا النوع استئصال الزوائد الأنفية.

وتوجد أنواع أخرى من التهاب الحنجرة والمعروف بالدفتيري والأصابي والنحاسي، ويحتاج علاج النوع الدفتيري إلى إدخال أنبوبة في مجرى الحنجرة بين الحبلين الصوتين لإمرار الهواء، ويحتاج علاج النوع الإصابي إلى فتح القصبة الهوائية أي عمل فتح صناعي بها بواسطة الجراح، وأما النوع النحاسي الذي يحدث من التدخين وغيره من المهيجات فيعالج بالأدوية المضادة للحساسية.

العلاج:

ما هي الأدوية العشبية المستخدمه في علاج التهاب الحنجرة؟

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي أعطت نتائج إيجابيه لعلاج التهاب الحنجرة مثل:



الزنجبيل Ginger: يعد الزنجبيل من البهارات المأثورة والمستخدمه على نطاق واسع لعلاج حالات البرد. وحيث إن الزنجبيل يحتوي على زيوت ومواد راتنجية فيعتبر من المطهرات الجيدة. والطريقة أن يؤخذ نصف ملعقة شاي وتوضع في كوب ثم يضاف لها ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يضاف لذلك ملعقة كبيرة من العسل الطبيعي ويحرك جيداً ويشرب مرة واحدة في اليوم.

الفراسيون الأبيض Horehound: وهو نبات معمر ساقه مربعة يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم أوراقه مغطاة بشعر كثيف مسننة وأزهاره بيضاء. الجزء المستعمل من النبات الأوراق. يكثر هذا النبات في أوروبا وقد زرع في أمريكا الشمالية والجنوبية. يحتوي الفراسيون على تربينات ثلاثية وجاردينول وفلافونيدات وفلويدات وزيت طيار وقد استخدمه الفرنسيون على نطاق واسع لعلاج الكحه ومشاكل الصدر. وقد أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس بمغلي العشبة لعلاج السل والربو والسعال. ولقد اعتبره الفرنسيون من أفضل الأعشاب لعلاج الحنجرة. وقد أوصى الدستور الألماني باستخدامه لعلاج الحنجرة حيث يؤخذ ملء



ملعقة صغيرة إلى ملعقتين لكل ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

الخطمي المخزني Marshmallow: والجزء المستعمل من نبات الخطمي الأوراق والأزهار والجذور، ويحتوي جذر الخطمي على حوالي ٣٧٪ نشاء و١١٪ مواد هلامية، ١١٪ بكتين وفلافونيدات وأحماض فينولية وسكروز واسباراجين، وتستعمل جذور الخطمي لعلاج التهاب الحنجرة والكحه والربو، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذور الخطمي وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ثم يغطى مدة ١٠دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى عند النوم.

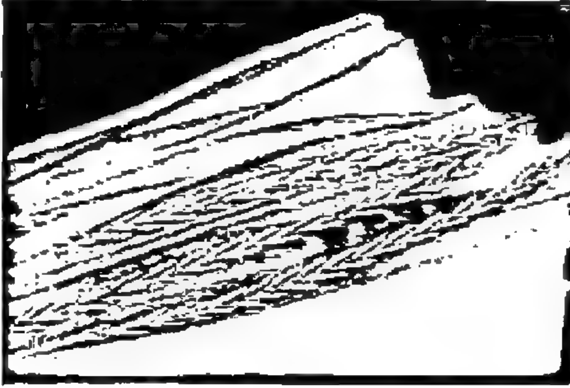


البويصر الأبيض Mullein: وهو نبات منتصب ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى مترين، أوراقه بيضوية وأزهاه صفراء زاهية، الأجزاء المستعمله الأوراق والأزهار، يحتوي البوصير على مواد هلامية وفلافونيدات وصابونيات ثلاثية التربين وزيت طيار ومواد عفصية.

يعد البوصير من الأعشاب القديمة والحديثة التي تستعمل لعلاج أمراض الصدر بشكل عام، ولكنه يستخدم على نطاق واسع لعلاج التهاب الحنجرة؛ وذلك لغناه بمادة الهلام التي ترطب الحنجرة حيث يؤخذ ملعقة كبيرة من مسحوق أوراق وأزهار النبات.

وتنقع في ملء كوب ماء مغلي ويغطى مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

النجيل الزاحف Couch Grass: نبات معمر قوي يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم له جذمور طويل زاحف وأوراق دقيقة وسنابل تحمل أزهاراً خضراء مصطفة في صفين. الجزء المستعمل من النبات الجذمور والجذور والبذور.. يحتوي الجذمور على مواد سكرية متعددة مثل التربسين وزيت طيار ومواد هلامية.. لقد نصح دسقوريدس وبيلينيوس باستعمال جذور النبات الزاحف لضعف تدفق البول وحصو الكلى. ويقول عالم طب الأعشاب المشهور جون جيرارد إن النبات له أهمية خاصة في التهاب الحنجرة حيث يؤخذ ملء ملعقة من جذمور النبات المسحوق ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ٥ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



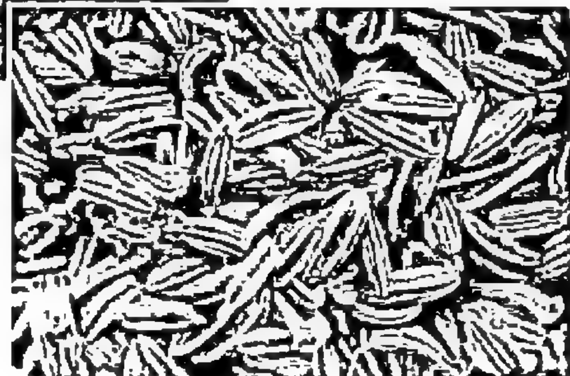
الراسن الطبي Elecampane: وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ثلاثة أمتار، له أزهار ذهبية تشبه الأقحوان وأوراق مدببة.. الجزء المستخدم منه جذوره.. يعرف علمياً باسم Inula Helenium وموطنه شرقي أوروبا وغربي آسيا.. تحتوي الجذور على إينولين وزيت طيار تشمل اللانتول ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية التي تشمل اللانتولاكتون وموادهما بونية ثلاثية التربين وسيترولات ومتعددات الاستلين.. تستعمل الجذور في إخراج المخاط من الرئتين وضد التهابات الحنجرة. وتعد من أفضل المطهرات. والجرعة من الجذور هي أن يضاف كوب من الماء البارد على ملء ملعقة شاي من مسحوق الجذر وتركه ينقع مدة ٦ ساعات ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

البطباط Knotgrass: ويعرف بعصا الراعي، وهو نبات حولي زاحف يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم له أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار القرنفلية أو البيضاء. الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية. يعرف علمياً باسم Polygonum Avicular، يحتوي النبات على حمض العفص وفلافونيدات ومتعددات الفينول وحمض السيليسيك ومواد هلامية. تستخدم النبته حسب الدستور الألماني لعلاج آلام الحلق والحنجرة حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق النبات ويضاف لها ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ٥ دقائق ثم تصفى وتشرب.

الصابونية المخزنية Soapwort: وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى متر واحد أوراقها رمحية ولها عناقيد من الأزهار الأنبوبية القرنفلية الرقيقة.. الجزء المستعمل النبات كاملاً بما في ذلك الجذور.. تعرف علمياً باسم.. Saponaria officinalis وتحتوي على مواد صابونية ومواد راتنجية وزيت طيار.. وتستخدم الصابونية المخزنية لتخفيف آلام التهاب الحنجرة حيث إن المادة الصابونية فيها هي التي يعزى إليها التأثير.. وقد أوصى الدستور الألماني بعمل شاي من مسحوق النبات مع ملء كوب ماء مغلي مرتين في اليوم؛ وذلك لتخفيف آلام الالتهابات في الجهاز التنفسي وفي الحنجرة.



الشمر Fennel: ويعرف بالسنوت والجزء المستخدم منه الثمار، حيث يؤخذ ملء ملعقة من ثمار الشمر



المهروشة ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

عرقسوس Licorice: يستعمل عرقسوس لعلاج التهاب الحنجرة حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذور عرقسوس وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويشرب وهو ساخن بمعدل مرتين في اليوم.. مع ملاحظة عدم استخدامه للمرضى الذين يعانون من ارتفاع في ضغط.

شمع عسل نحل Honey Wax: يستعمل شمع عسل النحل علاجاً لالتهاب الحنجرة، والطريقة أن يؤخذ من الشمع مقدار بيضة الحمامه ثلاث مرات يومياً بعد الأكل مع ملاحظة أن تكون آخر جرعة عند النوم مباشرة.

التفاح Apple: يستعمل التفاح المزوج بسكر النبات مع الينسون أو يستعمل التفاح المشوي وهو الأفضل وحشو كل تفاحه منه بمقدار ربع ملعقة من الزعفران أو كركم وتؤكل بمعدل مرة واحدة في اليوم.



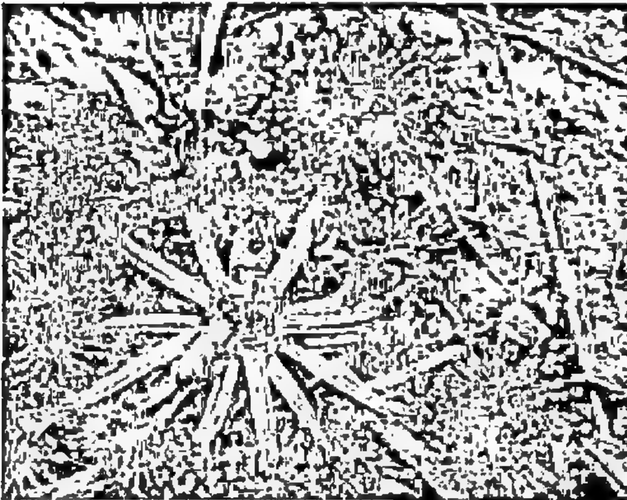
حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea: تعد حشيشة القنفذ الأرجوانية أشهر الأعشاب لمكافحة آلام التهاب الحنجرة وفقاً لدستور الأدوية الألماني.. كما أن حشيشة القنفذ لها دور كبير في تقوية جهاز المناعة الذي يساعد الجسم على مكافحة الفيروسات التي تسبب التهاب الحنجرة، والطريقة هو أخذ ملء ملعقة

من مسحوق حشيشة القنفذ وغمرها في ملء كوب ماء مغلي وتركه عشر دقائق ثم تصفيته وشربه بمعدل مرتين في اليوم.

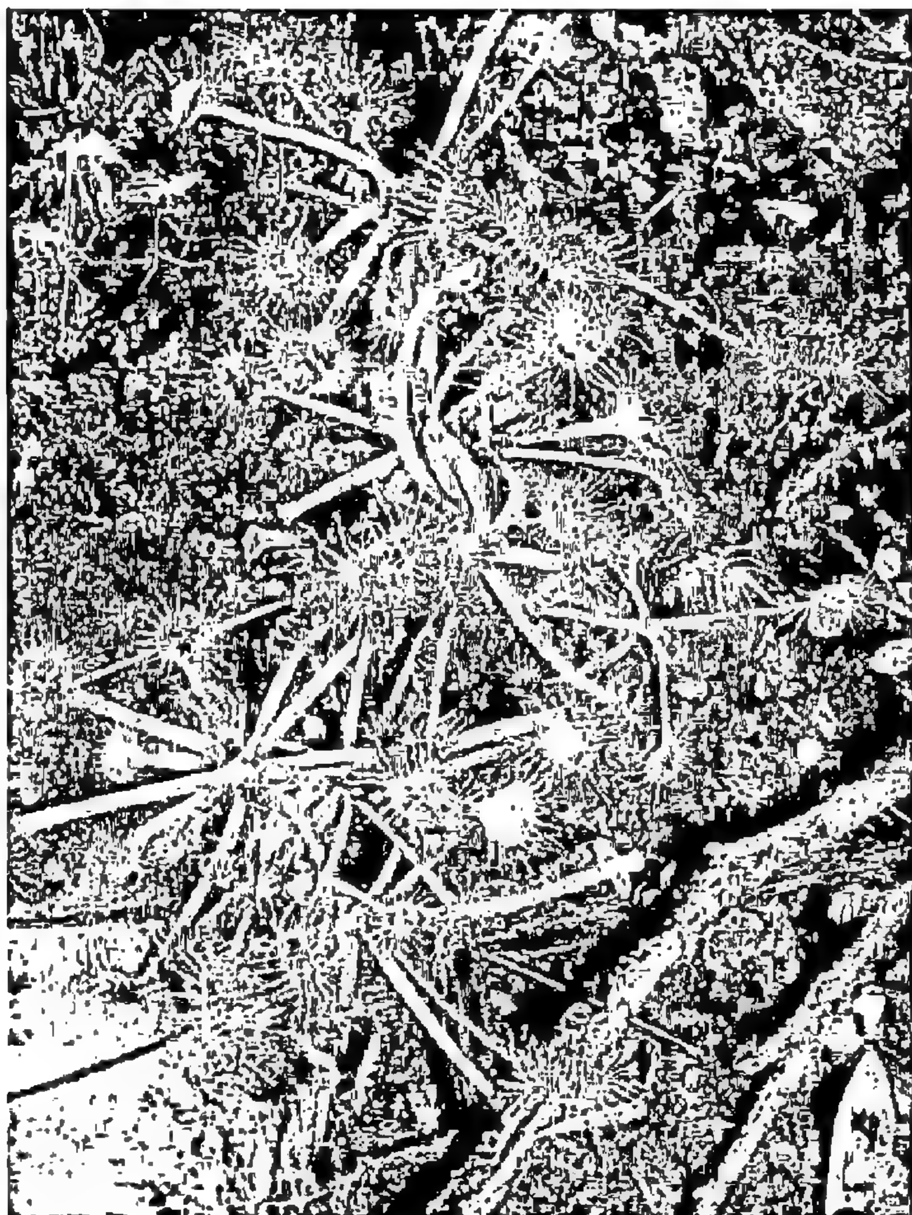


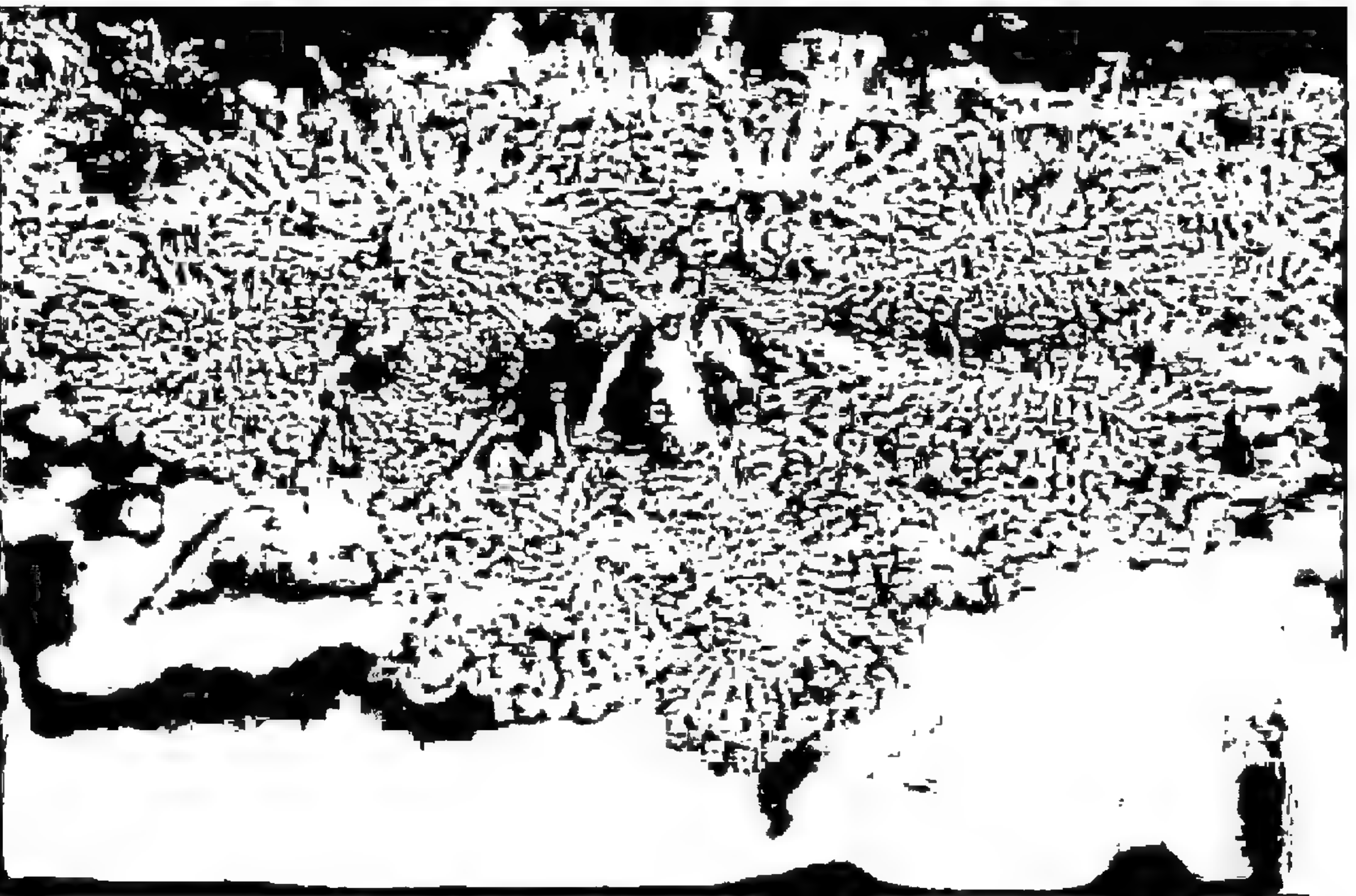
لسان الحمل Plantain: لقد استخدم العشابون القدامى لسان الحمل ولعدة قرون لعلاج التهاب الحنجرة والحلق والكحة والتهاب الشعب الهوائية. وقد صرح الدستور الألماني باستعماله علاجاً لالتهاب الحنجرة وذلك بأخذ ملعقة من مسحوق البذور على ملء كوب ماء مغلي وشربه ساخناً بمعدل مرة واحدة في اليوم.

ورد الشمس Sundew: ويعرف أيضاً بالنديان وهو نبات معمر آكل للحشرات يصل ارتفاعه إلى ١٥سم له أزهار صغيرة بيضاء، أوراقه تشبه الملعقة ولها حواف شائكة تفرز سائلاً يشبه العسل.. الأجزاء المستعملة من النبات جميع أجزائه عدا الجذور.. ويعرف علمياً باسم Dorsera Rotundifolia. يحتوي النبات على كينونات النفثا وأنزيمات



وفلافونيدات وزيت طيار.. ويستخدم هذا النبات لعلاج التهاب الحنجرة النفثا المقاومة لالتهاب الحنجرة التي يعادل تأثيرها تأثير الكودائين.. وقد أثبتت الدراسات الألمانية فاعليته بنسبة ٩٠٪ لمستعمليه.





زهرة الربيع Primrose: وتعرف بالزغدة وهي نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ١٥سم تكسو النبات شعيرات كثيرة ولها أوراق كثة عند القاعدة وتحمل السيقان عناقيد من الأزهار الجرسية الصفراء الزاهية.

الأجزاء المستخدمة: جميع أجزاء النبات.. تعرف علمياً باسم Primula vires تحتوي العشبة على مواد صابونية ثلاثية التربين وفلافونيات وفينولات وحمض العفص وقليل من الزيت الطيار.. والصابونيات تعمل كمضادة للالتهاب، ولهذا فقد أوصى الدستور الألماني باستعمال ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من أزهار النبات أو ملعقة واحدة من مسحوق الجذر المجفف لكل ملء كوب ماء مغلي على أن يترك مدة ٥ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم وذلك لعلاج التهاب الحنجرة.



التهاب الردب

التهاب الردب هو أكياس صغيرة في بطانة القولون، والقولون هو الجزء الأكبر من الأمعاء الغليظة. إن الأكياس الصغيرة تتقيب خارج القولون، هذه الأكياس المليئة بالبراز تسمى الردوب، كما يطلق على الحالة التي يحدث فيها اسم الردب.

يكون الشخص الذي به هذه الحالة خالي الذهن تماماً من وجودها ولكن ما إن يظهر التهاب على هذه الردوب فيبدأ المرض المسمى بالالتهاب الردبي. وفي هذه الحالة يجب أن يستشار الطبيب إذ قد تعقب ذلك نتائج خطيرة. فقد ينجم عن ذلك انفجار في جدار القولون، وقد يؤدي ذلك إلى التهاب الغشاء الذي يغلف محتويات البطن والالتهاب العام الذي يتسبب من الردب الذي أصابته العدوى. وقد يأتي أيضاً نتيجة ذلك انسداد في الأمعاء.

الأعراض:

أعراض التهاب الردب حدوث أزمات عضلية وآلام شبيهة بالتقلصات من الجانب الأيسر الأسفل للبطن. والتشخيص في هذه الحالة يمكن أن يكون عن طريق الفحص بالأشعة السينية، بعد أن تعمل للمريض حقنة شرجية من الباريوم. تبدو بعدها الردوب واضحة. وهناك حالات شديدة يكون القولون فيها قد انفجر ويكون ذلك إثر انسداد.

لقد كان العلاج الغذائي عام ١٩٧٢م لمرضى التهاب الردب يثير الكثير

من الجدل. كان الأطباء يوصون المرضى بتناول طعام منخفض المحتوى من الألياف لعلاج المرضى وذلك لحوالي ٥٠ سنة من قبل، وكان كثير من الأطباء ينصح المريض بهذا المرض بتجنب الفواكه والخضراوات، ولكن كثيراً من الناس استمروا في اعتقادهم بفائدة الغذاء المحتوي على ألياف كثيرة، وقد تبين فيما بعد أن الثقافات التي تتناول طعاماً مرتفع المحتوى من الألياف لا يعانون من التهاب الردب أو يوجد بنسبة قليلة. وبالتالي لا يوجد إمساك أو توجد نسبة بسيطة تعاني منه. في الوقت نفسه في الغرب الصناعي بطعامه المصنع والغذاء منخفض المحتوى من الألياف ينتشر مرض التهاب الردب. كما أن الإمساك منتشر أيضاً.

ولقد نشر الباحث البريطاني نيل بينتر (دكتوراه في الطب، ويعمل في مستشفى مانورهاوس بلندن) بحثاً في Bnitish Medical Journul قال فيه إن أمراض الردب تحدث بسبب الغذاء منخفض المحتوى من الألياف. وقد أجريت هذه الدراسة على ٧٠ مريضاً بالتهاب الردب تم وضعهم تحت نظام غذائي يتكون من خبز القمح الكامل وحبوب مرتفعة المحتوى من النخالة والكثير من الفواكه والخضراوات هذا الغذاء أدى إلى شفاء أو على الأقل تحسن ٨٩ ٪ من المشاركين في البحث.

والآن يعرف الأطباء بالطبع أن الغذاء ذا الألياف هو وسيلة منع وعلاج هذا المرض. وعليه يجب على الناس تناول الكثير من الفواكه والخضراوات والخبز والأعشاب لكي لا يعانوا من الإمساك أو يصابون بالتهاب الردب. إن أجدادنا كانوا يأكلون كثيراً من الألياف، وقد تعودت قولوناتهم على التعامل معها، ودون الألياف الكافية نعرف أن أشياء غريبة سوف تبدأ في الحدوث في أمعائنا. حيث يتحرك الطعام ببطء في الأمعاء فيحدث الإمساك. وأحياناً تمتلئ الجيوب الموجودة في الأمعاء (الردب) بالقليل من الطعام المهضوم أو الحبوب أو البذور. إذا حدث الالتهاب في هذه الجيوب وانتفخت، فإنها تسبب الألم وبقية الأعراض الأخرى لالتهاب الردب.

إن أكثر من نصف الأشخاص فوق سن الستين لديهم جيوب، ولكنها غير ملتهبة وغير مؤلمة بينما أصيب ما يقدر بـ ١٠ ٪ بالالتهاب الردب.

ولكي تقلل من خطر الإصابة بالتهاب الردب هناك عاملان مهمان هما: الغذاء الغني بالألياف والنشاط الرياضي؛ وذلك حسب رأي وليد الدوري (دكتوراه في الطب وأستاذ في قسم التغذية في مدرسة هارفرد للصحة العامة). ولكن بينما تتناول الكثير من الحبوب الكاملة والفواكه الطازجة والخضراوات، يجب أن تلاحظ بعض العوامل الغذائية الأخرى أيضاً. يجب أن تتأكد من شرب الكثير من السوائل غير الكحولية طبعاً لكي يتحرك الطعام بشكل جيد خلال القناة الهضمية. وإذا كنت مصاباً بالتهاب الردب، يجب أن تتخلص من البذور الصغيرة غير القابلة للهضم مثل بذور السمسم وتوت العليق والفراولة والجوافة والعنب التي يمكنها أن تسد الجيب الملتهب وتسبب لك المزيد من المتاعب.

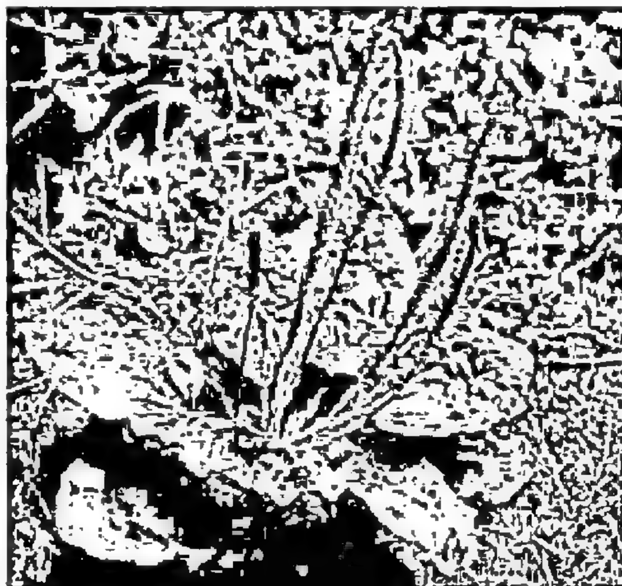
هل هناك أدوية عشبية لعلاج الردب الملتهب؟

نعم يوجد علاج لالتهاب الردب بالأعشاب وهي:



الكتان Flax: والكتان معروف وقد كتبنا عنه عدة مرات والمعروف علمياً باسم Linum usitatissimum ويستعمل في علاج التهاب الردب حيث أثبتت لجنة الخبراء الألمان التي تقيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA أن استخدام ١ إلى ٣ ملاعق كبيرة من العشب المسحوق مرتين إلى ثلاث مرات يومياً مع الكثير من الماء يعالج من التهاب الردب.

بذور قطونا Psyllium: والمعروف باسم لسان الحمل والمعروف علمياً باسم Plantago ovata. وبذور النبات المسحوقة ذات المحتوى المرتفع من الألياف هي المادة الفاعلة في مستحضر ميتاميوسيل وغيره من الملينات التجارية التي تزيد من الكتلة الحجمية للبراز. عدة ملاعق كبيرة قليلة يومياً مع كثير من الماء تمدك بالكمية الصحية من الألياف المانعة لالتهاب الردب.



القمح wheat: تحتوي بذور القمح على عدة أملاح معدنية منها الكالسيوم والمغنسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والكبريت والفلور والكلور والزنك والحديد والمنغنيز والنحاس والكوبلت واليود والسيليسيوم. كما يحتوي على النشا والسكر والسليلوز الدسم الفوسفوري وفيتامينات أ، ب١، ب٢، ب٣، و، هـ، ك، د، ب ب (PP) وخمائر ذوابة وجلوكوزيدات منها الروتين والهيبرين والكريستين والكرسيزين. يقول الطبيب الفرنسي المعاصر الدكتور فالنيه: إن القمحة هي ما يصح أن نسميها "البيضة النباتية" لأنها تحتوي أكثر العناصر الفعالة الضرورية للغذاء.

وأثبتت دراسة الدكتور بينتر أن الشفاء من التهاب الردب يحدث عند تناول الغذاء الغني بالألياف. ذكر أن ردة القمح تحتوي على ٥ أضعاف الألياف الموجودة في خبز القمح الكامل بما يجعلها أليافاً محبة للألياف. وهذا ليس رأيه وحده في ردة القمح. والردة هي الأرخص ثمناً والأكثر أمناً والأكثر فعالية طبيعية في

طرق منع وعلاج الإمساك، هذا ما ذكره استشاري الجهاز الهضمي جرايئت سامبسون (دكتوراه في الطب والأستاذ في جامعة أوتاوا بكندا).

الغبيراء Slippery elm: وهو نبات عشبي يعرف علمياً باسم Almus rubra والجزء المستخدم منه الجذور. وقد اقترح الدكتور ديل استخدام مسحوق جذر هذا النبات لعلاج التهاب الردب، وهذا النبات له تأثيرات ملينة على الجهاز الهضمي ويساعد في الإخراج.

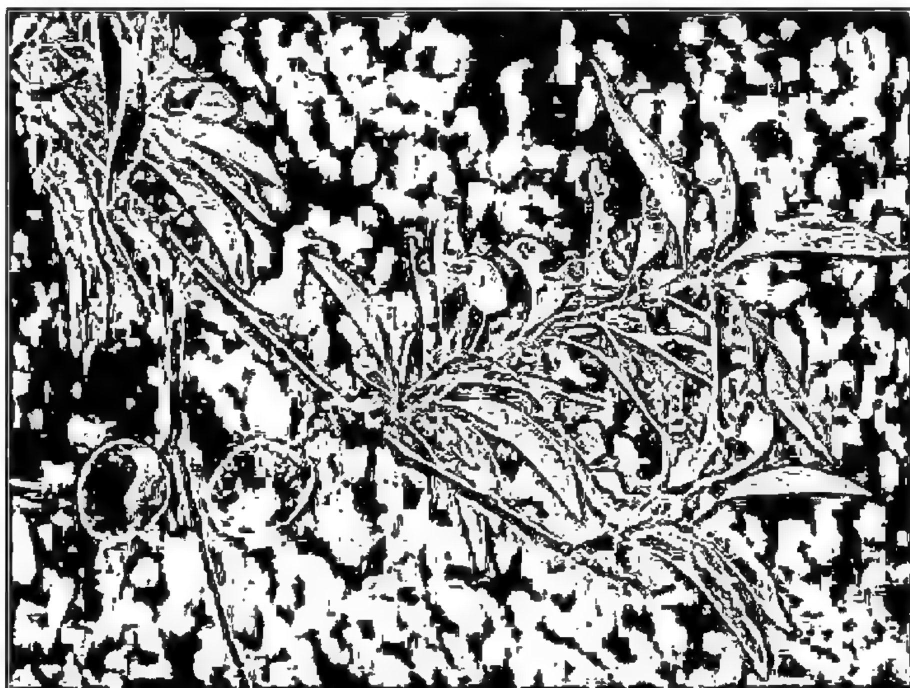
وقد صرحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA باستخدام هذا النبات كملطف فعال للجهاز الهضمي ويمكن استخدامه كما يستخدم الشوفان.



البطاطا البرية: Wild yam: وهو نبات عشبي يعرف علمياً باسم Diuscahea villosa وهو يختلف عن البطاطا العادية، إذ هو ليس ببطاطا إنما هو عشب والمستخدم منه جميع أجزائه. وقد ذكرت خبيرة الأعشاب المشهورة الأمريكية كاثي كيفل مؤلفة كتاب The illustrated Herb Encyclopedia وكتاب

Herbs for Health and Healing أن هذا النبات يساعد في تخفيف الألم والالتهابات في حالات التهاب الردب.

البرقوق Prune: والبرقوق شجرة يصل ارتفاعها إلى ٤ أمتار تسقط أوراقها في الخريف بها أزهار وردية كثة تتوزع في جميع أجزاء النبات. يعرف النبات علمياً باسم Pnunus dulcis والجزء المستخدم منه الثمار الطازجة أو المجففة، تعد ثمار البرقوق من الأدوية الفلوكورية لعلاج الإمساك عند المسنين. يستعمل أيضاً على نطاق واسع في علاج التهاب الردب، وعلى المصابين بهذا المرض تناول الكثير من ثمار البرقوق الطازجة أو الجافة.



البابونج Chamomile: وهو نبات عشبي بري حولي كثير الأزهار ويوجد في أنواع عدة إلا أن النوع المستعمل هو النوع المعروف علمياً باسم Matricaica necuria. الجزء المستخدم من النبات الأزهار. يحتوي على زيت طيار وأهم مركباته كمازولين. يستخدم البابونج لعلاج حالات عسر الهضم ومضاد للتشنج





وخاصة تشنج الأمعاء. ويقترح خبير الأعشاب البريطاني ديفيد هوفمان مؤلف كتاب The Herbal Handbook تناول رشفات من شاي البابونج يومياً؛ لأن هذا العشب متخصص في علاج التهاب الردب بسبب تأثيره المضاد للالتهاب الذي يلطف الجهاز الهضمي بالكامل. كما يقترح عمل مشروب مكون من ملعقتين صغيرتين من البابونج المجفف لكل كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة ما بين ١٠ إلى ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب.



التهابات الفم

تتباين أسباب التهاب الفم، فهي كثيرة بدءاً من المهيج الموضعي البسيط إلى النقص في الفيتامينات إلى العدوى بجراثيم مرضية خطيرة. يدخل إلى الفم يومياً أصناف متعددة من الأطعمة والأشربة بالإضافة إلى كميات كبيرة من الهواء الذي يحمل عوائق كثيرة.

وهذه الأصناف كثيراً ما يتخلف عنها بعض المخلفات بداخل الفم، الذي يعد بدوره بيئة صالحة لنمو الجراثيم وتكاثرها بسبب وجود الغذاء اللازم والرطوبة والحرارة اللازمة المناسبة لها، فتبقى هناك في حالة هدوء حتى تجد الفرصة المناسبة فتغزو الأنسجة وتفتك بها محدثة الأمراض والالتهابات.

يضاف إلى ذلك وجود بعض العوامل المساعدة مثل وجود الأسنان النخرة وأسنان سيئة التركيب والأطباق. وجود أسنان صناعية رديئة أو غير ذلك مما له علاقة بالأسنان.. ولذلك يجب عرض كل التهاب مستعص بالفم على الطبيب المختص، وقد يحدث الالتهاب من إصابة الفم من عض الخدود عند تقبيل الأطفال مثلاً. وقد يحدث في الأطفال من زجاجة الرضاعة الطويلة الحلمات أو ذوات الحلمات الصلبة. كما تسببه المواد المهيجة كالكحول والدخان والطعام شديد الحرارة أو التوابل الحريفة.. وقد يكون السبب من العدوى البكتيرية كالمكورات السبحية ومكورات السيلان والدفتريا والتدرن وفطر القلاع وفيروسات قرح البرد والحصبة والنقص الشديد في الفيتامينات مثل البلاجرا، والأسقربوط يسبب التهاب الفم وكذلك أمراض الدم كالأنيميا. وكذلك التسمم بالمعادن

الثقيلة كالرصاص والزئبق. كما يضر بالفم بعض العادات السيئة -وقانا الله وإياكم منها- التي تجلب بعض الأمراض الخطيرة كالزهري وخلاف ذلك.

أعراض التهابات الفم:

تتفاوت الأعراض بدرجة كبيرة فأحياناً يوجد تورم واحمرار بالأوعية المبطنة للفم مما ينتج عنه الألم وبالأخص خلال الأكل، وقد تظهر روائح كريهة له في بعض الحالات، وأحياناً أخرى يجف الفم بينما يكثر اللعاب في حالات أخرى، ويتقرح الفم أحياناً وبخاصة لدى المنهكين وكبار السن، وربما تحدث الغرغرينا في الحالات المتقدمة، وفي أنواع أخرى من التهابات الفم تحث للمريض أعراض شديدة كالقشعريرة، والحمى وربما الصداع، وقد يظهر على أغشية الفم نزف دموي أو لطخ حمراء أو بيضاء بباطن الفم، وفي مرض القلاع وهو تقرح يصيب الغشاء المبطن للفم حيث يكون على هيئة قرحة بشكل حبة الأرز المطبوخة وأحياناً أكبر من ذلك وتسبب للمصاب ألماً أثناء تناول الطعام أو الشراب وبالأخص الأطعمة الحريفة أو الحامضة، وأحياناً تكون على هيئة نقط بيضاء كخثارة اللبن.

ويسبب التهاب الفم في بعض الأحيان التهاب الغدتين النكفيتين وهما غدتا اللعاب بجوار الفم خلف الصدغ وتحت الأذنين، وأحياناً يكون التهاب الفم في مرض الزهري لطعاً في الفم وفي الحمى القرمزية حمرة قانية ثم داكنة باللسان، وفي حالة الحصبة تظهر نقط كحبات الملح الأبيض في الشدقين وتسمى "كوبلك".

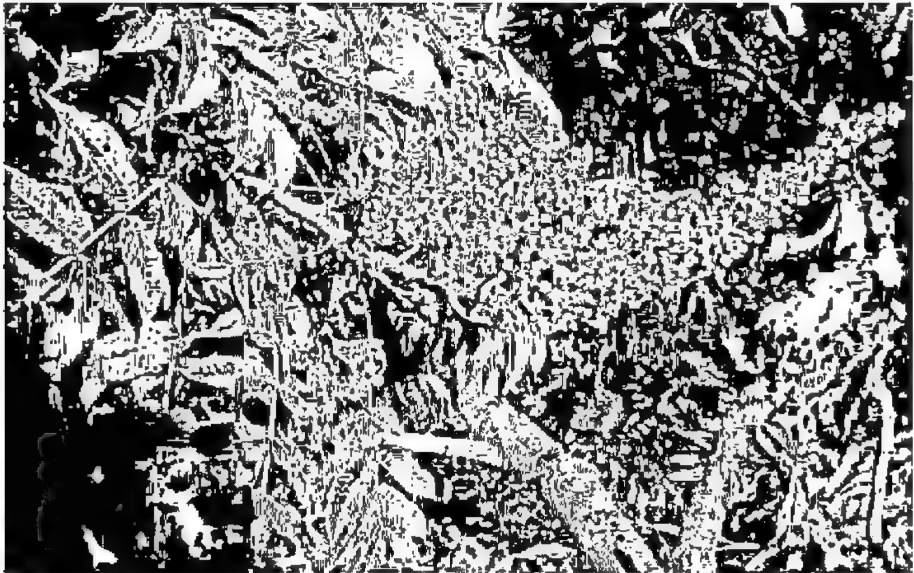
العلاج والوقاية:

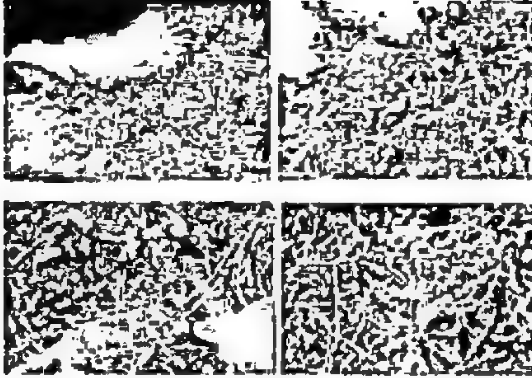
يختلف العلاج باختلاف الأسباب، فمثلاً في حالة التهابات الفم الناتجة من نقص الأمفيتامينات وبخاصة فيتامين ج، ب، أو الأنيميا أو عدوى الجسم بأنواع من البكتيريا والفيروسات فإن المختص يتولى علاج المرض والتهاب الفم سوياً، حيث إن التهاب الفم يكون أحياناً عرضاً ثانوياً نتيجة لإصابة الجسم بعدوى، ويعد البنسلين ومستحضرات السلفا المختلفة أفضل الأدوية مقاومة للالتهابات وتمنع انتشار المرض للغدد النكافية.

ومن الأدوية العشبية المهمة نذكر ما يلي كعلاج لالتهابات الفم.

أزهار البابونج Chamomile: أزهار البابونج عبارة عن نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه على ٥٠سم، وهو نوعان ألماني وروماني والجزء المستخدم منهما هي الأزهار الجافة، حيث تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لتنقع مدة خمس دقائق ثم يصفى الماء ويستعمل غرغرة عدة مرات في اليوم، ويستمر على ذلك يومياً حتى الشفاء بإذن الله.

السماق Rhuscoriara: وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ينبت عادة في الصخور وله ورق لونه أحمر قان وله ثمار عنقودية وهي الجزء المستخدم. وتحتوي على جلوكوزيدات فينوليه وسيترولز ومواد عفصية وتربينات ثلاثية وزيت طيار. ولثمار السماق تأثير مضاد للبكتيريا والفيروسات. ومنقوع ثمار السماق يستعمل لعلاج التهابات أغشية الفم والبلعوم. يؤخذ مقدار حفنة من الثمار وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك مدة ساعتين ثم يصفى ويستعمل غرغرة عدة مرات في اليوم بحيث يترك السائل داخل الفم عدة دقائق ثم يلفظ ويكرر حتى الشفاء بإذن الله.





الأراك (المسواك) Tooth Brush Tree: الأراك شجرة دائمة الخضرة ذات أغصان كثة متدلية ذات ثمار عنبية خضراء تتحول إلى بنفسجية عند النضج تسمى كنباث. الجزء المستخدم من الأراك الجذور. وتحتوي على مركبات الكبريت كمادة أساسية وقلويد يسمى سالفا دورين وكذلك بيتاسيتو سيترول ومواد راتنجية، وقد قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب".. وقد وجد أن الأراك يحتوي على مواد مطهرة ومنظفة وقابضة ومضادة للجراثيم ومضادة لنخر الأسنان؛ ولذلك ينصح باستعمال السواك يومياً.

الثوم Garlic: لقد وجد أن الثوم يطهر الفم من جميع الميكروبات، وقد عملت دراسة علمية على خلاصة الثوم لمعرفة تاثيرة على البكتيريا التي تعيش في الفم وعددها حوالي أربعة عشر نوعاً فوجد أن خلاصة الثوم قضت على كل هذه الأنواع. إن مضغ فص واحد من الثوم لبضع دقائق يكفي لقتل جميع الميكروبات الموجودة بالفم بما في ذلك جرثومة الدفتيريا. ولتخفيف رائحة الثوم تؤخذ عدة أوراق من البقدونس بعد مضغ الثوم مباشرة.

ورق الزيتون Olive Leaves: الزيتون أحد النباتات التي وردت في القرآن الكريم، وهو الشجرة المباركة. الجزء المستعمل من الزيتون هي أوراقه الجافة والزيت المستخرج من الثمار وكذلك الأزهار.

وتحتوي أوراق الزيتون على إيرودويد مونو تربينز وتربينات ثلاثية وفلافونيدات وشالكونز. وتستعمل الأوراق لعلاج مرض القلاع في الفم وكذلك القروح الفموية، والطريقة أن تمضغ ورقات غضة من أغصان شجرة الزيتون وتترك في الفم بعد المضغ عدة دقائق، ثم يرمى بالثفل من الفم ويكرر العمل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم، أو

ملء ملعقة كبيرة من أوراق الزيتون الجاف ويوضع في كوب ثم يضاف له ماء مغلي ثم يترك مدة ساعة وبعدها يصفى ثم يتغرغر منه المصاب عدة مرات في اليوم.



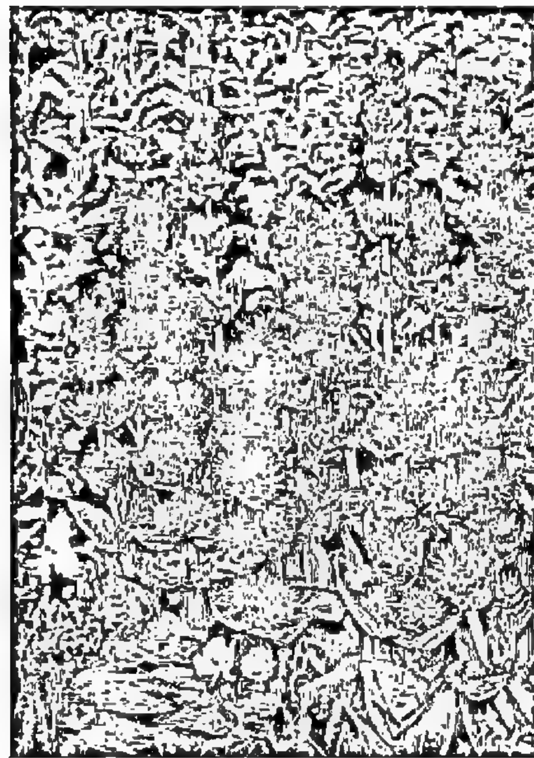
الطرخون Artemisia، وهونبات عشبي معمر عطري يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، أوراقه رمحية رفيعة وله أزهار على هيئة عناقيد في قمم الأغصان، الجزء المستعمل من النبات جميع الاجزاء بما في ذلك الجذور. يحتوي الطرخون على حمض العفص وكومارنيات وفلافونيدات وزيت طيار ويسمى هذا النبات في فرنسا باسم "عشبة التنين" يستخدم الطرخون لعلاج مرض القلاع بالفم وتقرحات الفم، وطريقة الاستعمال هو مضغ عدد من الأوراق بشكل جيد ثم يرمى بالثفل وتكرر العملية عدة مرات حتى يتم الشفاء بإذن الله.

التوت الأسود Morus: وهو عبارة عن شجرة معمرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء ولها ثمار بنفسجية عند النضج، والجزء المستخدم من النبات ثماره الناضجة وجذوره، تحتوي الثمار على أحماض منها حمض الماليك وحمض الستريك وسكروز وفيتامين ج وفلافونيدات. وتستعمل ثمار التوت الأسود لعلاج الفطور عند الرضع والقلاع والتهابات غشاء الفم بشكل عام. وطريقة الاستعمال أكل الثمار الناضجة عدة مرات في اليوم أو التغرغر بعصيره عدة مرات في اليوم. كما أن مربى التوت الأسود يمكن استخدامه للأطفال الصغار حيث يعطى مقدار بسيط من المربى فيمتصه ولا خوف من ابتلاعه حتى ولو كان الطفل رضيعاً.

قشور شجرة البلوط Oak: البلوط شجرة كبيرة معمرة دائمة الخضرة، الجزء المستخدم منه قشور الأغصان، تحتوي القشور على مواد عفصية بنسبة ما بين ١٢-١٦٪ وعلى كاتشين والاجنين. وتستعمل قشور النبات لعلاج قروح الفم ونزيف اللثة وبالأخص النزف بعد خلع الأسنان. وطريقة الاستعمال أخذ ملعقة

صغيرة من مسحوق القشور وتوضع في وعاء ويضاف لها ماء بمقدار كوب ثم يوضع على النار ويترك يغلي مدة ربع ساعة ثم يصفى ويبرد ويستعمل غرغرة عدة مرات في اليوم على أن يترك السائل في الفم مدة لا تقل عن ثلاث دقائق ثم ينبذ.

الجنطيانا Gintian: وهو عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٧٠ سم له أوراق رمحية متقابلة وأزهار بنفسجية جرسية الشكل. الجزء المستخدم من النبات الجذور، وتحتوي على أيرودويد مونوتربنيز وعلى سكاكر أحادية وقلويدات البيريدين ومشتقات الاكزانثين وزيت طيار. وتستعمل قشور الجنطايا في علاج مرض القلاع: وذلك بأخذ ملء ملعقة من مسحوق القشور وغليها مع ملء كوب ماء مدة ربع ساعة ثم تصفيتها والتغرغر منها عدة مرات في اليوم.



شرش الجزر Carrot Hair: وهو الشعر الأخضر الذي يحيط أو الملتصق بثمار الجزء الأصفر بحيث تؤخذ منه حفنه من الشرش الطازج وتغسل جيداً ثم توضع في مقدار كوب ماء في وعاء ويوضع على نار هادئة وتترك تغلي مدة حوالي ثلاث دقائق. ثم تزاح من على النار وتترك مدة عشر دقائق ثم تصفى ويستعمل هذا المزيج غرغرة عدة مرات في اليوم.

ذنب الخيل Horsetail: ويسمى أيضاً كنباث الحقول. وهو نبات معمر له

ساق مثمر صفراء يصل ارتفاعه إلى حوالي ٦٠سم وأوراقة رمحية عقدية، الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية، يحتوي ذنب الخيل على حمض السيليسيليك والسيليسات وفلافونيدات وحمض الفينوليك وقلويدات وستيرولات وسيليكا. ويستخدم ذنب الخيل لعلاج التهابات الفم بشكل عام بحيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من هذه العشبة وتوضع في وعاء يحوي كوباً ونصف الكوب من الماء ويوضع على النار ويترك يغلي مدة ما بين ١٠-١٥ دقيقة، وحتى يتركز الماء إلى كوب واحد ثم يزاح من على النار ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى ويستعمل على شكل غرغرة أو غسول للفم مرتين يومياً.

خل العنصل Squill Oxymel: يحضر خل العنصل من بصل العنصل الأبيض الذي يستعمل لعلاج اللثة المترهلة وتخلخل الأسنان وروائح الفم الكريهه، وقد ورد في كتاب ديسقوريدس العالم والطبيب القديم المشهور أن المضمضة بخل العنصل تشد اللثة المسترخية وتثبت الأسنان المتحركة وتذهب رائحة الفم. يحضر خل العنصل بأخذ كمية كافية من بصل العنصل ثم يقشر





ويهرس ثم يضاف له ثلاثة أضعافه من الماء المقطر وتوضع في إناء ويترك مدة من عشرة إلى عشرين يوماً في مكان دافئ ورطب، ويغطى بقطعة شاش ثم بعد ذلك يعصر ويصفى ويستخدم.

الزعتر Thyme: لقد تحدثنا عن الزعتر عدة مرات ولكننا لم نتطرق لكيفية استخدامه في علاج اللثة المترهلة والتهابات الأغشية المبطنة للفم والحنجرة، وتحتوي كثير من معاجين الأسنان على مركبات مأخوذة من نبات الزعتر يستخدم غضاً لوحده أو مضافاً إليه قليل من الخل مضغاً عدة مرات في اليوم؛ وذلك لتطهير جوف الفم ولتسكين آلام الأسنان واللثة المترهلة، كما يمكن استخدامه على هيئة مغلي، حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من الزعتر وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك الماء مدة ٥ دقائق ثم يصفى ويستعمل غرغرة أربع إلى ست مرات في اليوم.



التهاب المفاصل

التهاب المفاصل مرض يصيب الأصابع والركب والمرافق والوركين والفك، وهو مرض من بين أكثر من مئة مرض تصيب المفاصل.

ويعاني مرضى التهاب المفاصل من الألم والتيبس والانتفاخ في مفاصلهم. وكثير من مرضى المفاصل يصابون بالإعاقة. وهناك اصطلاحان يستخدم أحدهما بديلاً عن الآخر وهما التهاب المفاصل والروماتيزم، ومهما يكن فإن كلمة الروماتيزم أكثر عمومية، حيث تشير إلى أنواع كثيرة من أمراض المفاصل والعضلات والنسيج الضام. ولا يستخدم الأطباء هذا المصطلح بل يستخدمون مصطلحات محددة. فالحالات العامة التي غالباً ما تسمى روماتيزم تضم رثية التهاب المفاصل والتهاب التجويف الجيبي (الالتهاب الكيسي) وآلام العضلات وانتفاخ العضلات. وتشتمل رثية التهاب المفاصل على آلام وتصلب وانتفاخ العضلات، وهناك أنواع كثيرة من هذا المرض أكثرها انتشاراً التهاب المفاصل المزمن والتهاب المفاصل الرثوي وكلاهما قد يؤديان إلى إعاقة حادة. وينتج مرض التجويف الجيبي عن التهاب التجويف الجيبي وهو أحد الأكياس الصغيرة المملوءة بالسائل والتي تعمل على تليين الأسطح الفاصلة بين العظام والعضلات. أما النوع الثالث -أي مرض العضلات- فهو آلام في عضلات الشخص المصاب ويسميه الناس روماتيزم العضلات، وقد ينتج هذا المرض عن الإجهاد أو في أثناء الإصابة بالبرد والانفلونزا أو أية أمراض رشحية أخرى.

أما مرض انتفاخ العضلات فإنه يؤدي إلى تورم في عضلات المصاب، وهي الأوتار القوية التي تربط العضلات بالعظام. والشكلان الرئيسان لالتهاب

المفاصل هما. التهاب المفاصل العظمي (الفصال العظمي) وهو الأكثر شيوعاً والتهاب المفاصل الروماتيزمي، وهو ثاني الأنواع شيوعاً.

التهاب المفاصل العظمي: ويسمى أيضاً مرض تآكل المفاصل. يحدث عندما يأخذ المفصل في التآكل. وكثير من كبار السن مصابون بالتهاب المفاصل العظمي، وقد يحدث أيضاً إذا جرح المفصل عدة مرات. والمفاصل الأكثر تأثراً دائماً هي مفاصل اليدين والركبتين وأسفل الظهر والعنق. وقد تنتج إعاقة حادة، وبخاصة إذا أصيب الوركان والركبتان بمرض شديد.

يعاني المرضى المصابون بالتهاب المفاصل العظمي الألم في المنطقة المصابة، وقد يشعرون بإحساس بالصرصرة أو الاحتكاك عندما يتحركون. ففي التهاب المفاصل العظمي يتحلل الغضروف بين العظمتين جاعلاً تلك العظام تحتك بعضها ببعض. وقد تنمو كعبورات العظام والغضروف المتصلب في المفصل محدثة الانتفاخ والتشوه.

والتهاب المفاصل العظمي لا يمكن علاجه، ويسعى الأطباء عادة إلى تخفيف الألم ووقاية المريض من أن يصبح معاقاً. يشتمل العلاج على العقاقير وبالأخص الأسبرين وبرامج التمارين المعدة خصيصاً لهذا الهدف.

وقد يقوم جراحو العظام بإصلاح المفصل الحاد الإصابة أو إبداله بواحد مصنوع من المعدن أو البلاستيك أو غيرهما من المواد.

التهاب المفاصل الروماتيزمي: ويطلق عليه الناس أو الأطباء اسم المعيق الأكبر. وأكثر ضحايا هذا النوع يكونون بين سن ٢٠، ٤٠ سنة ولكن قد يصيب أيضاً الأطفال وكبار السن. تكون المفاصل المصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمي ساخنة ومؤلمة وحمراء ومتورمة. يؤثر هذا المرض بشكل رئيس على الرسغين والبراجم، ولكن قد يحدث في أي مفصل. وفي كثير من الحالات ينتشر التهاب المفاصل الروماتيزمي في كل الجسم مسبباً تلفاً للأعضاء والنسيج الضام. وإذا ترك دون ضبط فإن المفاصل المريضة قد تتيبس في النهاية في أوضاع مشوهة.

وقد يبقى التهاب المفاصل الروماتيزمي طوال حياة المريض وقد يختفي فترات متفاوتة من الزمن.

الراحة:

ويعتقد الأطباء أن بعض الكائنات الدقيقة أو المناعة الذاتية (هجوم الجسم على أنسجتها الذاتية) أو كلتاهما تسببان التهاب المفاصل الروماتيزمي. ويحاول الأطباء منع المرض من إعاقة ضحاياه، باستعمال الراحة والتمارين الخاصة والأسبرين وغيرها من العقاقير. وفي الحالات الشديدة قد يستعمل الطبيب الحقن بأحد مركبات الذهب ويمكن استبدال المفصل الذي تلف بشده أو إصلاحه.

النقرس:

الصور الأخرى من التهاب المفاصل هي النقرس والمعروف بداء الملوك، والتهاب الفقار الرثياني، والتهاب المفاصل الإنتاني، ويعاني ضحايا النقرس من بروز انتفاخات مؤلمة، ولكنهم يشعرون بتحسن بين النوبات. يتأثر أولاً متصل الوكعة الذي يربط أصبع القدم الكبير بالقدم، في معظم الحالات. ويسبب النقرس وجود كمية زائدة من حمض اليوريك (البوليك) في الدم. أثناء النوبة، يكون هذا الحمض على هيئة بللورات إبرية الشكل في المفاصل. وبعض الناس يؤثرون مرض النقرس. وقد تقود المشروبات الكحولية والطعام الدسم إلى نوبة من الهيجان لدى المصابين بالنقرس، ولكنها لا تسبب المرض. وقد تصاب بعض الأعضاء الأخرى كالكليتين.

وقد يصاب مريض النقرس بصداع أو حمى، وغالباً فإنه قد لا يستطيع المشي بسبب شدة الألم. وتستمر النوبات الحادة لمرض النقرس عدة أيام أو عدة أسابيع إذا لم تعالج. وعندئذ تزول الأعراض تماماً إلى أن تبدأ نوبة جديدة. وكلما طال المرض طالت مدة النوبة وقصرت الفترات بين النوبات.

يصيب التهاب الفقار الرثياني بشكل رئيس الشباب من الرجال. وتلتهب

مفاصل العمود الفقري، وينشأ عند المريض ظهر متصلب محدودب. وأغلب ضحايا المرض لديهم فصيلة دم نادرة يسمى هـ. ل. أ. ب - ٢٧ (HLAB-27) تتضمن المعالجة بالعلاج الطبيعي والعقاقير.

أما التهاب المفاصل الإنتاني فتسببه البكتريا، وتحدث صورة الأكثر شيوعاً بعد التهاب في الرئة أو الجلد أو إجراء جراحة في المفصل أو عدة أمراض جنسية. وفي أكثر الحالات تمنع المعالجة المبكرة بعقاقير المضادات الحيوية من الإعاقة.

العلاج:

هل هناك مشتقات عشبية أو حيوانية أو معدنية لعلاج أو لتخفيف آلام التهاب المفاصل؟

نعم هناك أعشاب كثيرة وبعض المشتقات الحيوانية والمعدنية لعلاج التهاب المفاصل بعد أن كان الأسبرين هو العلاج الوحيد، ومن أهم الأعشاب والمشتقات الحيوانية والمعدنية ما يأتي:



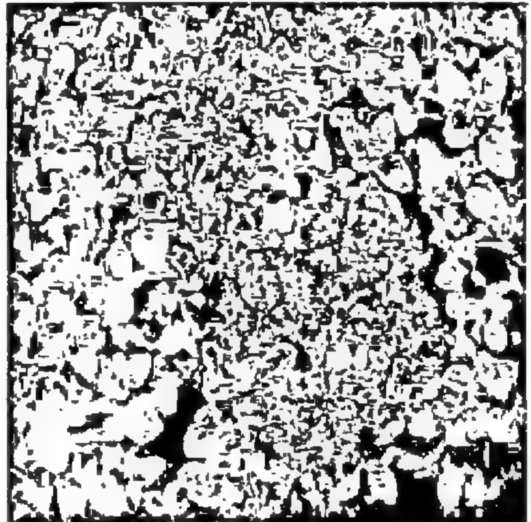
القراص Stinging Nettle: والقراص نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم Urtica Dioica ويعرف في بعض المناطق باسم حريق، شعر العجوز.

الجزء المستعمل من النبات: جميع أجزائه ويحتوي النبات على مركبات هستامينية وحمض الفورميك وسليكون ومواد عفصية وأملاح البوتاسيوم وجلوكوكونيين وحديد وهيدروكسي تربتامين وفيتامينات أ، ج، وبورون.

لقد اقترحت منظمة أمراض الروماتيزم أن مقدار ٣ ملليجرامات من معدن البورون يومياً يساعد في علاج روماتيزم العظام والتهاب المفاصل. وفي تحليل أجري في الولايات المتحدة الأمريكية لنبات القراص وجد أنه يحتوي على ٤٧ جزءاً في المليون من معدن البورون، وهذا يعني أن كل ١٠٠ جرام تقدم من نبات القراص تحضر بواسطة الطبخ بالبخار تحوي أكثر من الجرعة المذكورة من معدن البورون وبإمكان مرضى التهاب المفاصل تناول هذه الكمية يومياً من نبات القراص.

كما أنه وفقا لما ذكرته منظمة أمراض الروماتيزم فإن البورون له تأثير عظيم في احتجاز الكالسيوم في العظام. كما أنه له فائدة أخرى لا تقل أهمية عن فائدته الأولى ألا وهي المحافظة على أندوكرين (هرمون) الجسم الذي يلعب دوراً في بقاء المفاصل والعظام في حالة صحية جيدة، وتوجد مستحضرات جاهزة من القراص تباع في الأسواق المحلية.

البردقوش Origanum: وهو نبات عشبي معمر ينمو في المناطق الباردة من المملكة ويزرع في المدينة المنورة ويعرف شعبياً بعدة أسماء مثل الوزاب والدوش والمردقوش ويعرف علمياً باسم Origanum Vulgare والجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه. يحتوي النبات على زيت طيار. وأهم مركب فيه هو الثيمول والكافاكرول، ويحتوي النبات أيضاً على أدوريجانين ومواد عفصية وحمض الروزمارينيك، تشير الدراسات العلمية إلى أن نبات البردقوش له تأثير مضاد للأكسدة مثله مثل مضادات الأكسدة الأخرى. وقد وجد أن مركبات هذا النبات تمنع تهتك الخلايا. وقد وجد أن مضادات الأكسدة لها تأثير كبير في علاج التهاب المفاصل. وفي دراسة عملت على ١٠٠



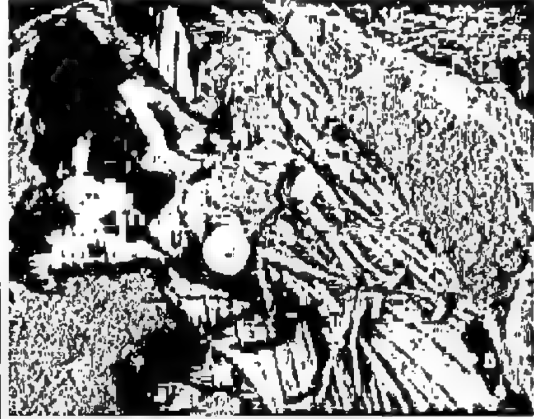
نبات من نباتات الفصيلة الشفوية الذي يعد نبات البردقوش من ضمنها وجد أن هذا النبات كان أفضل نبات أعطى تضاداً للأكسدة. كما أثبتت أبحاث أخرى أن التأثير المضاد للأكسدة لنبات البردقوش يعود إلى مركب حمض الروزماريتيك وهو مركب مضاد للبكتريا ولالتهابات المفاصل ومضاد للفيروسات، ولهذا يجب استعمال البردقوش يومياً كشاي أو مع السلطة أو مع البيتسا أو مع أي طعام آخر. وطريقة عمل شراب من هذا النبات هو أخذ ملء ملعقة أكل من أوراق النبات ووضعها في كوب ثم يصب عليه ماء مغلي ويغطى ويترك ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب. ويمكن تكرار ذلك مرة أخرى يومياً.

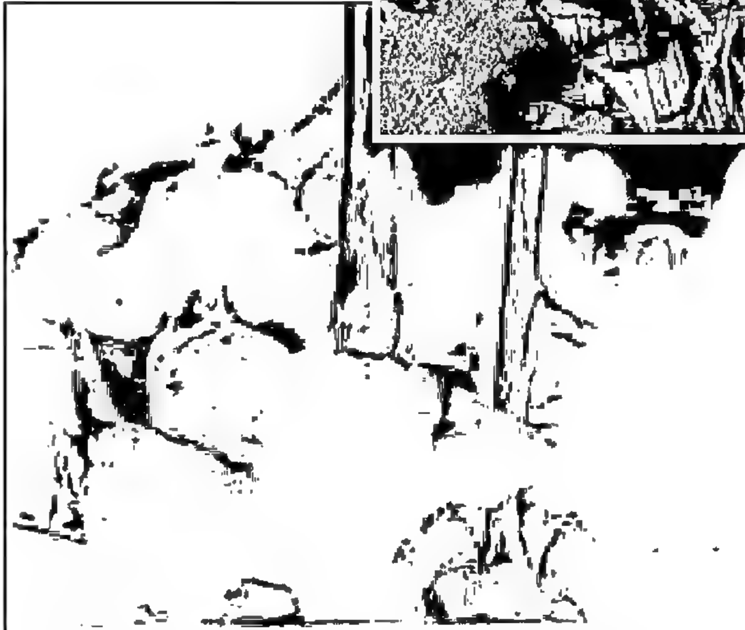
القنبيط Broccoli: وهو نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم Brassica oleracea والجزء المستعمل من القنبيط هو الرؤوس وكذلك عصيره الناتج من عصر الأوراق. يحتوي القنبيط على مركب جلوتاثيون وقد بينت الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم نقص أو شحة في مضادات الأكسدة مثل مركب الجلوتاثيون الذين لا يأكلون كمية كافية من الخضراوات والفواكه التي تحتوي على مركب الجلوتاثيون وهم أكثر عرضة للإصابة بداء التهاب المفاصل من أولئك الذين يتعاطون النباتات والفواكه المحتوية على هذا المركب، وقد وجد أن نبات القنبيط يحتوي على كمية كبيرة من هذا المركب ويستخدم كمضاد لالتهاب المفاصل ويجب الإكثار من تناوله.

بذور دوار الشمس Sunflower seeds: نبات دوار الشمس هو نبات عشبي حولي له أوراق كبيرة وأزهار كبيرة مميزة تشبه شكلها الشمس بأشعتها وتتجه هذه الأزهار مع الشمس من الشرق إلى الغرب، وتحتوي بذور دوار الشمس على زيت ثابت بنسبة ٣٠ ٪ وكويرسترين (Quercitrine) وكولين وبيتين ولسيثين وهستيدين وأحماض عضوية.

لقد وجد أن بذور دوار الشمس لها تأثير مضاد لالتهاب المفاصل أقوى من المركب المشهور المعروف باسم ايبوبروفين. وقد وجد أن استعمال ٢٥٠ جراماً من بذور دوار الشمس تعادل تأثير أحسن علاج لالتهاب المفاصل.

الزنجبيل والكركم Ginger & Turmeric؛ في دراسة عملت في الهند وجد أن إعطاء جرامين إلى سبعة جرامات -والتي تعادل النصف إلى ثلاثة ونصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل- يومياً لثمانية مرضى مصابين بالروماتزم العظمي وثمانية وعشرين مصاباً بمرض الروماتويد وجد أن ٧٥ ٪ من المرضى قد خفت معاناتهم من آلام الروماتويد والروماتزم العظمي ومن الانتفاخات المصاحبة، وقد وجد أن الاستعمال الطويل للزنجبيل لأكثر من سنتين بصفة مستمرة لم يشتك بعده أي منهم من أي أعراض جانبية، وأيضاً بالنسبة للكركم والتي تشبه محتوياته الكيميائية محتويات الزنجبيل فقد استعمل في علاج التهابات المفاصل وكانت النتيجة إيجابية. ويمكن خلط كميات متساوية من الكركم والزنجبيل وعملها كشاي وشربه يومياً لهذا الهدف.





الكرز Cherries: لكي تقلل من آلام التهاب المفاصل فعليك بتناول الكرز، حيث إن اليابانيين يأكلون يومياً ما بين ٦ إلى ٨ حبات من الكرز المعلب أو المفرزن أو الطازج. ويقال إن الكرز ليس فقط يخفف آلام المفاصل لكنه أيضاً فاكهة لذيذة. ويعد الكرز مصدراً جيداً للمعادن مثل المغنسيوم والبوتاسيوم حيث يعد الأول قاتلاً للألم والثاني مدراً ومخففاً للالتهابات.



النحاس Copper: كان كثير من الأوروبيين يلبسون سلاسل من النحاس لوقايتهم من داء المفاصل إلا أن الأطباء لم يعترفوا بذلك إلا حين أثبتت الأبحاث في أستراليا أن الأشخاص الذين لديهم داء المفاصل ويلبسون سلاسل نحاسية ويستعملون الأسبرين كان انخفاض التهاب المفاصل لديهم أكثر من أولئك الذين يستعملون الأسبرين فقط.



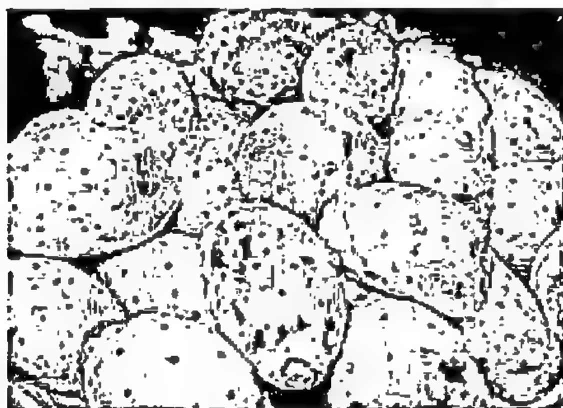
زيت السمك Fish Oils: إن زيت السمك وخاصة الزيت الذي يستحصل عليه من الأسماك السمينة مثل السلامون والتونة والساردين والرنكة (سمك من جنس الساردين) والأسقمري والتي تعد مصدراً جيداً لـ (Omega-3 Fatty Acids). هذه الدهون تتدخل في تكوين مادة البروستجلاندين الموجودة في جسم الإنسان حيث تؤدي كثرتها إلى الالتهابات. وقد ثبت أن تناول السمك يومياً أو زيت السمك أو كبسولات زيت السمك الجاهزة يفيد في علاج التهاب المفاصل.

قشر التفاح Apple Peel: يغلى مقدار ملعقة كبيرة من قشر التفاح الناضج الأحمر في ملء كوب ماء حتى درجة الغليان ويترك يغلي مدة دقيقة ثم يصفى ويقلب ويغطى ويشرب من هذا المغلى ما بين ٣ ـ ٦ أكواب يومياً بعد الوجبات وآخرها عند الذهاب إلى النوم. وقيل: إن هذه الوصفة لتخفيف آلام النقرس.

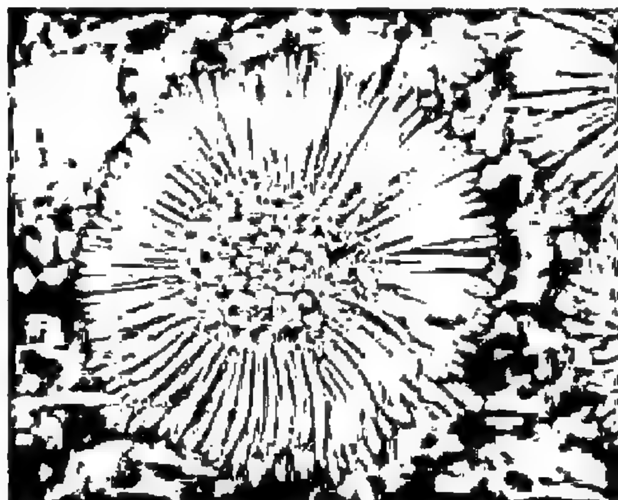


عصا الذهب Golden Rod: تعد عصا الذهب العلاج الإنجليزي لعلاج التهاب المفاصل. حيث يعمل على هيئة شاي يشرب مرتين في اليوم. وقد وجد أن عصا الذهب يخلص الجسم من سمومه التي تنتج في أثناء الالتهابات وبالتالي تتقلص الآلام الناتجة من الالتهاب. ويمكن الحصول على عشب عصا الذهب من محلات الأعشاب.

التين البرشومي Figus: إن أكل وتناول البرشوم بعد وجبة الغذاء كفاكهة يزيل آلام النقرس، ويحتوي التين الشوكي (البرشومي) على نسبة كبيرة من البروتين والفيتامينات أ، ب، ج، وKd وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والحديد والنحاس والفوسفور واليود. وهي ثمرة قلوية ولذلك فهي تعادل أو تزيل حموضة الجسم التي هي منشأ الأمراض وهو كغيره من الفواكه يغسل الكلى.



حشيشة السعال (فرفارة) Cough Wort: وتستخدم حشيشة السعال التي توجد على هيئة عشب صغير ذي أزهار صفراء جميلة وأوراق كفية تحتوي على حمض العفص وقلويدات وزنك وانيولين وستيرولات وروتين وبوتاسيوم وكالسيوم، تستخدم على هيئة مغلي وذلك بوضع ملعقة صغيرة من العشبة في كوب ماء داخل وعاء يباشر عليه بالغلي حتى درجة الغليان ثم تصفى بعد ذلك وتُشرب وهي فاترة مع إضافة العسل وحسب الضرورة. ويُشرب من هذا المغلي كوب أو كوبان يومياً شريطة أن يكون تناولها بعد الوجبة الغذائية مرة بعد الفطور وأخرى بعد الغداء أو العشاء حيث تعطي تأثيراً جيداً ضد التهابات المفاصل.



السرخس Fern: تستخدم أوراق وأغصان السرخس بحالتها الطبيعية لعلاج النقرس والروماتيزم وذلك بوضع الأغصان والأوراق بعد تقطيعها إلى أجزاء



صغيرة فوق موضع الألم ثم تربط بلفافة، ويلاحظ أن الألم يشتد بعد وضع العشبة لكنه ما يلبث أن يزول كلياً بعد مدة قصيرة. هذه الطريقة مشهورة وخاصة في سوريا والعراق وإيران وتركيا. مع ملاحظة أن نبات السرخس نوعان أحدهما ذكر ليس له أوراق ولا فروع ولا زهر ولا ثمر، والصنف الآخر هو الأنثى وهو الذي يحمل أوراقاً وفروعاً وهو المعني.

الكركديه (فجر) Hibiscus: لقد تحدثنا عن الكركديه ولكن نتحدث عنه الآن لنوضح أهميته في تخفيف آلام النقرس والروماتيزم ويعمل من الكركديه مستحلب



وذلك بطحن أزهار الكركديه طحناً متوسطاً. يؤخذ من هذا المجروش ملء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب زجاجي ويصب عليه الماء المغلي فوراً ثم يحرك جيداً ويغطى ثم يشرب بعد خمس عشرة دقيقة، ويتناول منه كوبان يومياً بمعدل كوب بعد الفطور وآخر بعد العشاء.

ملاحظة يجب عدم استخدام الكركديه من قبيل المرضى المصابين بانخفاض ضغط الدم لأنه يخفض الضغط أساساً.

أمراض الأذن

الأذن هي أداة السمع عند الانسان، والسمع هو إحدى الحواس الخمس، وقد فضل الله سبحانه وتعالى السمع على البصر، وكثيراً ما ورد ذكرها في القرآن الكريم قبل البصر فيقول سبحانه (السميع البصير) ويقول سبحانه (السمع والأبصار). ولقد أجمع علماء خبراء التعامل مع العجزة والعميان أن الأعمى يعي بإذنه جيداً ويحس بها كل شيء كأنه مبصر تماماً.

تقسم الأذن تشريحياً إلى ثلاثة أقسام هي:

١- **الأذن الخارجية:** وتتألف من الصيوان (الجزء الظاهر على جانب الرأس) الذي يجمع الأمواج الصوتية نحو داخل القناة السمعية المسماة الصماخ. فتسري هذه الأمواج نحو الغشاء الطبلي وتذبذبه.

٢- **الأذن الوسطى:** وهي تجويف في العظم الصدغي (يملؤه الهواء) بين الغشاء الطبلي والأذن الداخلية. يحوي هذا التجويف ثلاث عظيمات متمفصلة هي على التوالي نحو الداخل: المطرقة والسندان والركاب – تنقل الذبذبات من الغشاء الطبلي إلى الأذن الداخلية.

٣- **الأذن الداخلية:** تتألف الأذن الداخلية المسماة التية من منظومة معقدة من الأنفاق (القنوات) الغشائية داخل غلاف عظمي. ويوجد عضو السمع في القوقعة الحلزونية الشكل. أما أعضاء التوازن فتعمل من بنى خاصة في الدهليز والقنوات نصف الدائرية. ووظائف أقسام الأذن الثلاث تتلخص في أن الأذن الخارجية تقوم بجمع الاهتزازات الصوتية وإيصالها إلى غشاء الطبل، ووظيفة



الأذن الوسطى نقل هذه الاهتزازات الصوتية بدفعات كهربائية ونقلها الى الدماغ حيث تفسر كصوت. ومن وظائفها أيضاً حفظ التوازن وإدراك وضعية الجسم. وتتصل الأذن بالفم عن طريق قناة تسمى قناة إستاكيوس والتي يبلغ طولها في الإنسان البالغ ٤سم. وهي تتصل بين الأذن الوسطى والفم لتعمل على تحقيق التوازن في الضغط على غشاء الطبلة من خارج الأذن وداخلها.

آلامها:

وتعرف آلام الأذن بأنها تلك التي تصيب كل جزء من أجزاء الأذن الثلاث وقد تكون أسبابها عديدة مختلفة مثل: التهاب الجيوب الأنفية أو الزكام، أو الإصابة من وجود جسم غريب داخل الأذن أو من تجمع المواد الشمعية التي تتكون داخلها والمعروفة باسم "الصملاخ" من عدوى فطرية أو من الدمامل. والتهاب الأذن الوسطى يحدث عادة نتيجة لإصابتها بالعدوى البكتيرية، وهو أكثر أسباب وجع الأذن شيوعاً، وبالرغم من أن وجع الأذن يكون شديد الألم إلا أنه قليل الخطورة إذا عولج فوراً لدى المختص، وتعد مركبات السلفات والمضادات الحيوية أفضل الأدوية الكيمياوية سيطرة على هذه الالتهابات، وأصبحت العمليات الجراحية التي كانت شائعة من قبل نادرة بفضل الأدوية السابقة.

الإصابات:

ما هي إصابات الأذن الخارجية وعدواها؟

تنشأ الإصابات إما لتكرار عدوى الأذن أو من مضاعفات لبعض الأمراض مثل: الحمى القرمزية والحصبة والدفتيريا، وبالرغم من أن هذه الحالات تزول تلقائياً إلا أنه يجب عرض الحالة على المختص، حيث إن عدوى الأذن المزمنه ربما تتلف السمع إذا لم يتعاطى المصاب العلاج الوقائي الصحيح. ويعد طنين الأذن ورنينها من مظاهر أعراض العدوى المزمنه للأذن، بالإضافة إلى ما قد يصاحب ذلك من السيلان الأذني المستمر، وقد يكون الطنين متقطعاً أو مستمراً وعلاجه يكون

كعلاج الحالات الحادة، وذلك باستعمال مركبات السلفا والمضادات الحيوية أو بالأعشاب التي سنتحدث عنها بالتفصيل.

الأعراض:

ما هي أسباب وأعراض آلام الأذن الخارجية؟

من بين الأسباب الشائعة لوجع الأذن عند الأطفال بالذات وجود أجسام غريبة فيها حيث إن الأطفال الصغار عادة ما يضعون أشياء غريبة كالخرز وخلاف ذلك في آذانهم وربما أحياناً تدخل بعض الحشرات الصغيرة كالنمل أو القمل وينبغي على الوالدين في مثل هذه الحالة عدم إخراج هذه المواد بأنفسهم خوفاً من أن تصاب أنسجة الأذن الرقيقة بأذى، ويجب أن يؤخذ المصاب إلى طبيب فهو الشخص الذي يعرف التعامل مع مثل هذه الحالات بيسر وسهوله. قد ينشأ ألم الأذن من تجمع المواد الشمعية فيه (الصملاخ) مما قد يؤدي إلى ضعف السمع بصفه مؤقته، وعادة يخرج الطبيب الصملاخ بغسل الأذن بمضخة خاصة بعد إذابة تلك المواد بمذيبات خاصة. ولا يجوز للمريض نفسه محاولة إخراج تلك المواد. ويجب عدم إخراج تلك المواد بواسطة عيدان الثقاب أو بإبرة أوبدبوس شعر أو بمفتاح أو نحو ذلك من الأدوات التي يحملها الإنسان عادة في جيبه نظراً لأن استعمال مثل تلك الأدوات في إخراج الصملاخ ربما يعرض طبلة الأذن للثقب أو ربما تخدش تلك الأدوات جلد الأذن فيمكّن بعض أنواع البكتيريا من الاستقرار تحت سطح الجلد ومن ثم يكون دملاً أو جرحاً. ويجب في مثل هذه الحالة عرض المصاب على الطبيب المختص.

وقد تصاب الأذن الخارجية بعدوى فطرية وهذه العدوى عادة تحدث في السباحة في مياه ملوثه أو عند إصابة الأذن الخارجية بأي نوع من أنواع الفطور فإنه تتكون على الجلد قشور يسيل منها سائل رائق، ويصاحب ذلك آلام وتورمات. كما أن بين أسباب وجع الأذن الخارجية وجود نمو عظمي في قناة الأذن وربما يكون بسبب إصابة الأذن أو ربما بسبب عوامل وراثية. وإذا أحدث نمو العظم

ألما أو ضعفاً في السمع فإن العلاج الوحيد في مثل هذه الحالة هو استئصاله جراحياً.

الأذن الوسطى:

ماهي إصابات الأذن الوسطى وعدواها؟

تعد الأذن الوسطى أكثر أجزاء الأذن عرضة للعدوى نظراً لكونها مفتوحة من خلال القناة السمعية التي تصل الأذن الوسطى بخلفية الحلق، وقد تدخل مواد العدوى عن طريق التهاب الجيوب الأنفية واللوز والزكام إلى الأذن الوسطى عن طريق هذه القناة، وكذلك يجب على الشخص عدم إغلاق مناخيره عند العطس أو التمخط حتى لا تدفع المواد المخاطية المعدية إلى القناة السمعية الكائنة بالأذن الوسطى. والطريقة المثلى لتلافي ذلك أن تغلق منخاراً واحداً من الأنف عند النفخ لتنظيفه مما به من مخاط ويراعى ذلك بالأخص عند الوضوء.

هذا وإن الأطفال أكثر تعرضاً من الكبار لأمراض الأذن الوسطى نظراً لقصر القناة السمعية عندهم واتساعها، وقد تصل العدوى إلى الأذن الوسطى من خلال طبلة مثقوبة؛ ولذلك لا يسبح من كان مصاباً بثقب في مياه الحمامات الرياضية أو في الشواطئ إلا بعد استشارة الطبيب المختص في أمراض الأنف والأذن والحنجرة.

الأعراض:

ما هي أعراض التهابات الأذن الوسطى؟

تبدأ أعراض الأذن الوسطى بإحساس بضغط مزعج في داخل الأذن مصحوباً بألم حاد، وقد يغلق التورم الناتج القناة السمعية في الحالات الحادة، وعليه تمتلئ الأذن الوسطى بالمخاط أو القيح وتظهر على المصاب أعراض الحمى وارتفاع درجة الحرارة وفقدان السمع، وإذا لم تعالج العدوى فإن تراكم الضغط في الأذن الوسطى يؤدي إلى انفجارها من خلال طبلة الأذن.

الأذن الداخلية:

ما هي اصابات الأذن الداخلية وعدواها؟

إن الاهتزازات الصوتية تلتقطها الأذن الخارجية وتنقلها إلى الأذن الداخلية عن طريق طبلة الأذن التي تطرقها موجهات الصوت، وتنتقل إلى الأذن الداخلية عن طريق ثلاث عظمات صغيرة تلتحم مع بعضها، وتعمل تلك العظمات الصغيرة على تكبير الصوت، وفي الأذن الداخلية تتحول هذه الاهتزازات إلى حوافز عصبية تنتقل الى الجزء المخصص بالسمع في المخ. ويتم ذلك عن طريق خيوط دقيقة ومشدودة، كما في أوتار العود، ولكل خيط فيها طول يجعله يهتز وفقاً لطول موجة معينة، وبالتالي يمكن للشخص التعرف على نوعية الأصوات المختلفة مهما كان نوعها ومصدرها. وقد تصاب الأذن الداخلية من عدوى الأذن الوسطى وذلك عن طريق قناة استاكوس التي تصل بين الأذن الوسطى والفم وقد يحدث ذلك اضطرابات في الإحساس بالتوازن بالإضافة إلى وجع وآلام الأذن وأعراض التهاب الأذن الوسطى الأخرى.

العلاج:

هل تعالج الأعشاب آلام ومشاكل الأذن؟

نعم تعالج الأعشاب آلام ومشاكل الأذن كما يأتي:

حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea: نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٥٠سم لها أزهار أرجوانية تشبه أزهار الأقحوان في الشكل ولكنها تختلف في اللون ولها أوراق مغطاة بزغب خشن. الموطن الأصلي لحشيشة القنفذ الأجزاء الوسطى من الولايات المتحده الأمريكية وتزرع حالياً في أوربا والولايات المتحدة.





الجزء المستخدم من النبات أزهاره وجذوره، يعرف علمياً باسم Echinacea Angustifolia تحتوي حشيشة القنفذ على الكامايدز واساتر حمض الكافئين ومواد متعددة السكاكر وزيت طيار ومركب ايكينولون وبيتين وتأثيراتها الدوائية مضادة للالتهابات، مضادة حيوية، مزيلة للتسمم، تزيد التعرق ولائمة الجروح، وتستخدم ضد آلام الأذن والتهابات الحلق واللوزتين.

ولعلاج عدوى الأذن يستعمل مغلي حشيشة القنفذ حيث يؤخذ ملء ملعقة من الأزهار وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، كما يوجد مستحضر عشبي مقنن يباع في محلات الأغذية الصحية التكميلية.

الثوم Garlic: نظراً لأن الثوم يحتوي على مواد كيميائية مضادة للجراثيم وللفطور والفيروسات، وينصح الطب الصيني باستعمال زيت الثوم لعلاج آلام الأذن، والطريقة أن يؤخذ رأس ثوم كامل ويهرس ثم يغمر في نصف كوب زيت ويترك مغطى مدة أسبوع عند درجة حرارة الغرفة. بعد ذلك يصفى الزيت الناتج من خلال قطعة شاش نظيفة ويوضع الزيت في الثلاجة لحين الحاجة. وعند الاستعمال أخرج الزيت من الثلاجة واتركه خارجها حتى تزول برودته ثم قطّر قطرتين في الأذن المصابة مع ملاحظة عدم استعماله من قبل الأشخاص الذين يعانون من ثقب في طبلة الأذن.

حبق الراعي Mugwort: ويعرف أيضاً بالشويلاء، وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى متر واحد ذو أوراق خضراء غامقة مسننة وعناقيد كثة من الأزهار ذات لون مصفر إلى المحمر. والجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور، يعرف النبات علمياً باسم Artemisia vulgaris. يحتوي النبات على زيت طيار وفلافونيدات ومشتقات الكومارين وتربينات ثلاثة.

يستخدم حبق الراعي كمهضم ومقو وطارد للديدان ويخفف آلام الالتهابات وطريقة استخدامه بالنسبة لآلام الأذن هو عجن الأوراق بعد سحقها مع كمية من الماء لتكون عجينة ثم توضع لبخة خلف الأذن بمعدل مرتين في اليوم فيشفى الألم.

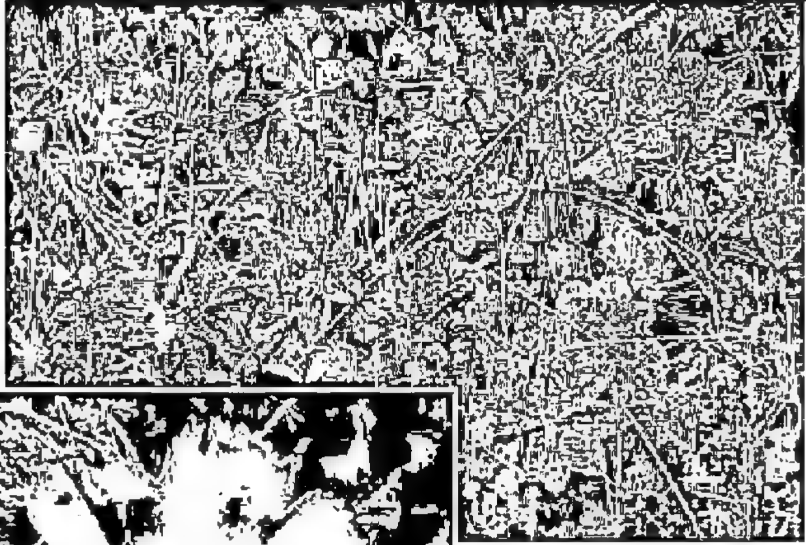
البصل Onion: حيث إن البصل يحتوي على مواد كيمائية مضادة للجراثيم فقد استخدم لعلاج تقيح الأذن؛ وذلك بأن يقطّع إلى شرائح مستديرة ويفرم ويسخن فوق النار ثم يوضع كلبخة خلف الأذن لاستدرار الصديد من داخلها وتغطى اللبخة بقطعة قماش صوف وذلك لحفظ الحرارة وتثبت بشريط لاصق. وتكرر هذه الطريقة كل ١٢ ساعة. كما يقطر عصير البصل الطازج في الأذن حيث يشفى طنين الأذن الناجم عن التهاب الأذن، وكذلك يشفى من ثقل السمع الناتج عن وجود الشمع داخل الأذن فيقلل من القدرة على الاستماع بكفاءة، وعصارة البصل تساعد على خروج هذا الشمع البني من داخل مجرى الأذن الوسطى إلى خارج الأذن فيتحسن السمع.

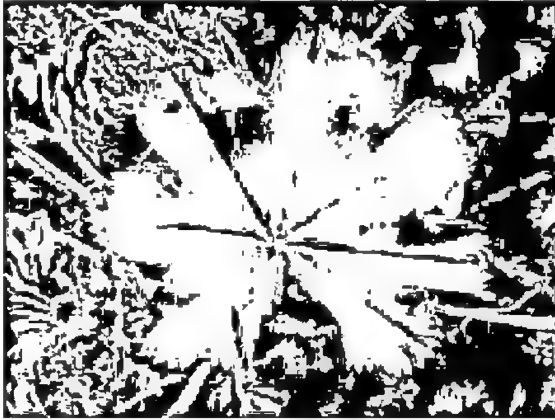
زيت اللوز المر Almond Oil: يستخدم زيت اللوز المر الدافئ بمقدار ثلاث قطرات لإذابة الشمع البني المتراكم في الأذن وإخراجه. حيث ان هذا الشمع يسد مجرى الأذن فلا يسمع الشخص إلا بعد إخراجه، كما أنه يعالج التهاب الأذن ويقطع الطنين الموجود بها. وإذا خلط زيت اللوز المر مع عصير البصل ثم سخن على النار مع التحريك المستمر ويبعد عن النار ويحرك حتى تخف درجة حرارته ثم يقطر منه بعد ذلك في الأذن ثلاث قطرات فإنه يعمل على شفاء جميع الأعراض الموجودة بها.

مزيج العنزروت والفلفل الأبيض والعسل: يسحق الفلفل الأبيض سحقاً ناعماً وكذلك العنزروت ثم يسخن نصف فنجال من العسل ثم تضاف له ملعقة صغيرة من كل الفلفل الأبيض والعنزروت ويحرك جيداً ويبرد ثم يقطر في الأذن بقطعة قطن، ثم تدخل قطعة القطن المبللة بالمزيج في الأذن بشرط أن يكون حجمها مناسباً وتترك في الأذن مدة ٢٤ ساعة.

وهذه الوصفة جيدة لصديد الأذن.

رجل الأسد Lady,s Mantle: هو نبات يصل ارتفاعه إلى ٣٠ سم ويعرف علمياً باسم Vulgaris Alchemilla: وتحتوي رجل الأسد على حمض العفص وحمض الساليسيليك وجلوموزيد. وتستعمل رجل الأسد كلائمة للجروح ولتطهير





الدم والعمل على صرف الخراجات ومنها خراج الأذن. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق رجل الأسد الناعم جداً ووضعها في ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ٥ دقائق ثم تشرب ببطء بما فيها من مسحوق العشب، وتؤخذ هذه الجرعة مرتين الأولى بعد الإفطار والأخرى عند النوم.

زيت السمسم Sesam Oil: يقطر زيت السمسم الطازج بمعدل قطرة إلى قطرتين لعلاج طنين الأذن ووشوشته ويكون ذلك بمعدل مرة واحدة عند النوم.

الفجل Radish: يستعمل عصير الفجل لعلاج آلام الأذن وطنينها وضعف السمع، والطريقة أن يعصر الفجل ويقطر منه داخل الأذن قطرتين إلى ثلاث قطرات صباحاً ومساء ويكرر ذلك يومياً حتى الشفاء.



أمراض الجهاز التنفسي

(أ) الكحة أو السعال:

هي عرض لعدد من الأمراض تصيب الجهاز التنفسي، ومن أهم هذه الأمراض الالتهاب الشعبي والنزلة الشعبية والسعال الديكي الذي يصيب الأطفال. كما أن السعال أو الكحة واحد من أعراض مرض الربو والالتهاب الرئوي وغير ذلك من الأمراض، وتختلف الكحه لوناً وكمية باختلاف المرض، فهناك السعال الأبيض المخاطي وهناك السعال الأخضر أو الأصفر الذي يصاحب أمراض الالتهاب الجرثومي، كما أن هناك السعال الدموي، وهو غالباً ما يكون مصاحباً للإصابة بالسل. وقد يكون السعال ذا رائحة كريهة وغزيراً في كمية البلغم، وهو عادة ما يصاحب حالات الإصابة بالخراجات الرئوية. أما السعال الديكي الذي يصيب عادة الأطفال بكثرة فهو يتميز عن غيره من أنواع السعال الأخرى بتكرار نوبات السعال الزفيرية المتعاقبة التي تنتهي في أغلب الأحيان بشهيق شديد يحدث صوتاً عالياً مثل صياح الديك، والمرض ينتشر بين الأطفال حتى سن السابعة خلال الشتاء والربيع، كما أن البنات يتعرضن للإصابة بهذا المرض بنسبة تفوق مثيلها من الذكور.

(أ) علاج الكحة أو السعال بالأعشاب الطبية:

الليمون Lemon: توضع ليمونه في ماء يغلي فوق نار هادئة مدة عشر دقائق لكي يلين غلاف الليمونة من الماء المغلي وتقسم إلى قسمين ثم تعصر وتوضع في كوب دون إضافة ماء إلى العصير، ثم يضاف إلى العصير ملعقتان من الجلسرين

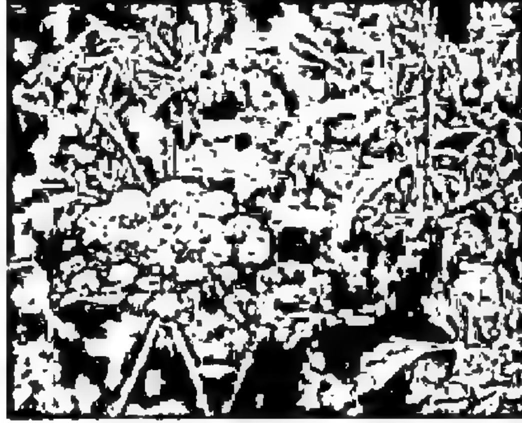


(موجود في الصيدلية)
وتمزج جيداً ثم يضاف إلى المزيج عسل نحل حتى يمتلئ الكوب ويحفظ هذا المزيج في قنينة مغلقة.
وتختلف الجرعة باختلاف نوع السعال: ففي حالات السعال التي تصاحب التهاب القصبة الهوائية يؤخذ من الشراب بعد أن يرج جيداً ملء ملعقة شاي. وفي حالات نوبات السعال المزعجة في أثناء الليل يؤخذ من المزيج بعد رجه جيداً ملء ملعقة شاي في بداية الليل قبل النوم ومثلها في نهاية الليل. أما في الحالات الشديدة جداً من السعال فيؤخذ من الشراب ملعقة شاي في الصباح عند النهوض من النوم مباشرة. ثم ملعقة ثانية قبل الظهر وثالثة عند العصر ورابعة قبل العشاء فخامسة قبل النوم. ويمكن إعطاء هذا الشراب للأطفال أيضاً.

وصفة أخرى مركبة يدخل فيها الليمون تؤخذ ملء ملعقتي شاي من مستحضر الليمون الكيميائي الموجود في الصيدليات والمحلات التجارية الكبيرة مع نصف ملعقة من المرمية وملء ملعقة من أوراق الزعتر وتضاف إلى مقدار ملء كوب ماء وتوضع على النار مدة ١٥دقيقة ثم يضاف إليه بعد إزاحته من على النار عصير نصف ليمونه وملء ملعقة أكل عسل ويحرك جيداً، ويشرب هذا المزيج مرتين أو ثلاث مرات في اليوم.

عرقسوس: يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذور عرقسوس ويوضع في ما مقداره ملء كوب ماء مغلي ثم يشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم، وعلى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم عدم استعمال هذه الوصفة وهذه الوصفة صالحة أيضاً للأطفال.

اليانسون: يعد اليانسون من الأعشاب الجيدة في إخراج البلغم، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة إلى ملعقتين وتجرش وتضاف إلى ملء كوب ماء سبق غليه





ويترك مدة ما بين ١٠-١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب ويؤخذ كوب في الصباح وكوب آخر عند النوم.

خمان أسود Elder: يستعمل الخمان الأسود لعلاج البرد والكحة والحمى، وقد أثبتت الدراسات أن ثمار وأوراق هذا النبات أعطت تأثيراً جيداً ضد الإنفلونزا وكذلك الكحة، ويوجد من هذا العقار مستحضر جاهز يباع في محلات الأغذية الصحية التكميلية.

الخطمي Masrsh Mallow: يعد نبات الخطمي من النباتات الجيدة، حيث إنها تحتوي على مواد هلامية ومفيدة لعلاج التهابات القصبة والكحة، وقد وافق دستور الأدوية الألماني على تداول مستحضر هذا النبات لعلاج حساسية الحنجرة وكذلك الكحة ويمكن عمل شاي من أوراق هذا النبات، حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من الأوراق ويضاف له ملء كوب ماء سبق غليه ويترك مدة عشر دقائق ثم



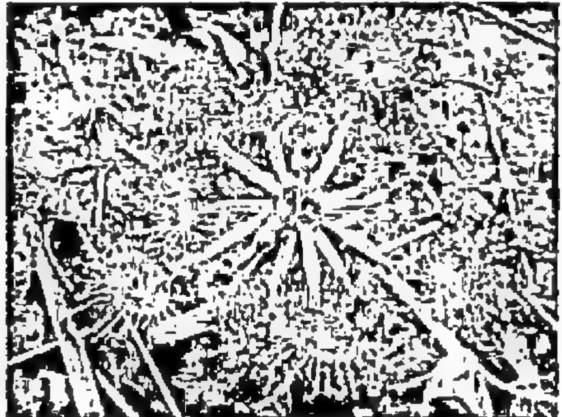
يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. كما يوجد مستحضر من نبات الخطمي يباع لدى محلات الأغذية الصحية التكميلية.

أذان الدب Mullein: هذا النبات يشبه تأثير نبات الخطمي وقد صرح الدستور الألماني للأدوية العشبية باستعمال أزهار هذا النبات لعلاج الكحة. ويضاف إلى مغلي أزهار هذا النبات عصير نصف ليمونة وكذلك ملعقة أكل عسل لتخفيف مرارته.

زهرة الربيع Primerose: لقد أدرج الدستور العشبي الألماني هذا النبات كأحد الأعشاب المهمة لعلاج الكحة. حيث تؤخذ ملعقة إلى ملعقتين من أزهار النبات الجافة وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ثم تترك مدة عشر دقائق ونصف الدقيقة وتشرب مرة في الصباح ومرة في المساء.

القراص Stingng Nettle: يستخدم نبات القراص من أزمنة طويلة لعلاج البرد والسعال والسعال الديكي وسعال السل، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من النبات الجاف ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين صباحاً ومساء.

ورد الشمس Sun dew: استخدم هذا النبات من مئات السنين لعلاج التهاب الشعب المزمن والكحة والسعال الديكي وبالأخص الكحة الجافة والكحة المصحوبة بتهيج في الحنجرة. وقد أثبتت الأبحاث الحديثة صحة هذه الاستعمالات وأدرج الدستور العشبي الألماني هذا النبات ضمن الأعشاب الدستورية لعلاج هذه الأمراض. والجرعة هي ملعقة إلى ملعقتي شاي من النبات الجاف تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويشرب مرة واحدة فقط في اليوم.





غبيراء Slippery elm: لقد أفسحت منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية نبات الغبيراء كدواء عشبي آمن لعلاج الكحة، والجزء المستعمل من هذا النبات هو القشور، ويمكن شراؤه على هيئة كبسولات للمص، وهي تباع لدى محلات الأدوية العشبية. أو يمكن تحضير مغلي حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق القشور ووضعها في ملء كوب ماء سبق غليه ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في المساء عند النوم.

حشيشة السعال Coltsfoot: لقد أوصى العالم كرستوفر هوبز مؤلف عدد من كتب النباتات الطبية في كالفورنيا باستعمال نبات حشيشة السعال لعلاج السعال، واقترح عمل وصفة مركبة تتكون من أربعة أجزاء من مسحوق حشيشة السعال وأربعة أجزاء من لسان الحمل وجزء من جذور عرق السوس وجزء من نبات الخطمي وجزأين من نبات الزعتر وقليل من نبات الدربكية تمزج جميعها وتضاف إلى لتر من الماء المغلي وتترك مدة ١٠ دقائق ثم تصفى وتحفظ في قنينة ويؤخذ منه كوب صباحاً وآخر مساء.



ويمكن عمل مغلي من نبات حشيشة السعال بمقدار حوالي ثلاث ملاعق شاي تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

وهناك خلطة لعلاج الكحة:

الحلبة + حبة البركة + المستكي + لبان ذكر.

حيث تؤخذ كميات متساوية من المواد المذكورة وتسحق ثم توضع في ملء كوبين من الماء على نار هادئة مدة ٣ دقائق، ثم يستعمل منه ملء فنجان قهوة على الريق مرة واحدة في اليوم.

التين الشوكي Prickly Pear: يؤخذ لوح من أوراق التين الشوكي (البرشومي) ويشق إلى نصفين ثم يدق سكر نبات ويرش في قلب اللوح، ثم يعلق فتسيل منه مادة تشبه العسل، يؤخذ من هذا السائل ملعقة كبيرة مساء لعدة أيام.



أوراق الجوافة Gawava: تستعمل الجوافة على نطاق واسع لعلاج الكحة، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من الأوراق وتوضع في ملء كوب مغلي، وتترك مدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساء.

(ب) النزلة الشعبية:

هي التهاب الغشاء المخاطي المبطن للقصبة الهوائية، وقد تكون النزلة حادة أو مزمنة.. والنزلة الشعبية الحادة تبدأ عادة كبرد عادي يعقبه قشعريرة (حمى) وآلام في الأطراف، ويفقد المصاب الشهية للطعام ويزداد عطشه ثم ترتفع درجة حرارته ويحس بدوخة وصداع وألم داخل عظام الصدر ويصاحب ذلك سعال جاف في المراحل الأولى. وبعد يومين أو ثلاثة يكون السعال أقل حدة ومصحوباً بإفرازات، ويكون للتنفس صوت مسموع. والنزلة الشعبية الحادة تعد من الأمراض المعدية، ويوجد أشخاص كثيرون لديهم استعداد كبير للإصابة بالالتهاب الشعبي الحاد، ومن ثم فإن تعرضهم لأقل برد ورطوبة أو للجراثيم الناتجة عن إصابة أشخاص آخرين بالبرد يجعلهم يصابون بهذا المرض. ويعد هذا المرض أكثر

خطورة عند الأطفال حيث ينتشر بينهم بسرعة إلى الرئتين ويصابون بعد ذلك بالتهاب شعبي رئوي.

يجب أن يدفأ المريض وتدفأ الغرفة التي يمكث فيها إضافة إلى الإكثار من شرب عصير الليمون الدافئ، ووضع بذور الكتان الساخنة فوق صدر المصاب وتغييرها كل ساعة يزيد كثيراً من راحة المصاب وسرعة شفائه.. أما النزلة الشعبية المزمنة فتكون أكثر بين المتقدمين في السن وتكون أعراضها أكثر ما تكون في الشتاء، وتتلخص أعراضها في حدوث سعال متواصل وإفراز بلغمي كثير بجانب التهيجات وضيق التنفس، وعادة ما تقل هذه الأعراض وربما تختفي أثناء فصل الصيف.

وينصح المصابون بالالتهاب الشعبي المزمن أن يلتزموا الحرص خلال فصل الشتاء بالتدفئة ولبس الملابس الصوفية والابتعاد عن الإصابة بنزلات البرد، والإكثار من اللبن والشوربة وعصير الفواكه لكي تزيد مقاومتهم للمرض.

وتتلخص الوصفات الشعبية التي تعالج النزل الشعبية فيما يلي:



الشمر Fennel: يؤخذ ملء ملعقة من الشمر المجروش ويوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. هذه الوصفة تزيل إفرازات الالتهاب عن الغشاء المخاطي وتسكن الألم.

أما عند الأطفال فيمكن استعمال ربع ملعقة من مجروش الشمر على نصف كوب ماء مغلي.

بذور الكتان Lin seed: يستعمل مغلي بذر الكتان لعلاج النزلة الشعبية والسعال حيث يؤخذ ملء ملعقة أكل من بذور الكتان وتغلى مع ربع لتر ماء (كوب) مدة ٣ دقائق، ثم يترك مدة عشر دقائق ويشرب مرة واحدة في اليوم.

البنفسج Sweet Violet: وهو نبات عشبي يستعمل منه للكبار الأوراق والجذور لمعالجة النزلات الشعبية، ويعمل المغلي منه بأخذ ملء ملعقة صغيرة من الأوراق والجذور معاً وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك قبل أن يستعمل مدة ثلاث ساعات، ثم يشرب من فنجانين إلى ثلاثة فناجين في اليوم. أما بالنسبة للأطفال فتؤخذ ملعقة أكل من الأزهار ويصب عليها ماء مغلي وتترك مدة ٨ ساعات، ويصفى ويعاد على الأزهار مع كوب ماء ويصب فوق الشراب الأول، وتكرر العملية ٣-٤ مرات، ثم يجمع الشراب ويغلى مع كمية من السكر إلى أن يصبح لزج القوام شبيهاً بالعسل، ويحفظ بعد ذلك في قنينة ثم يعطى الطفل ملء ملعقة شاي مخففة في نصف كوب ماء مرتين في اليوم.

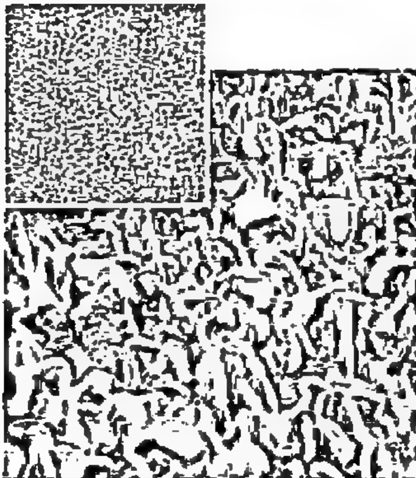


الزعتر Thyme: يستعمل الزعتر لعلاج النزلات الشعبية ويعمل المغلي بأخذ ملعقة صغيرة من الزعتر ويوضع في ملء كوب ماء سبق غليه. ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل فنجان إلى فنجانين في اليوم ويمكن تحليته بالعسل أو السكر.

(ج) الإلتهاب الرئوي:

يحدث هذا المرض نتيجة الإصابة بميكروب يسمى "المكور الرئوي" والتهاب الرئوي خطير إذا أصاب الأطفال وكبار السن. وهو مرض معد تنتقل فيه العدوى عن طريق الرذاذ المتطاير من أنف المصاب وفمه إلى الشخص السليم، وكذلك من جراء استعمال أدوات المريض. وتكون أعراض المرض على هيئة قشعريرة وارتفاع في درجة الحرارة، وقد يصاحب المرض ألم يشعر به المريض في جانب الصدر ويكون المريض عادة مستلقياً على فراشه أحمر الوجنتين قلق الوجه يتنفس تنفساً سريعاً، يتحرك أنفه ويأخذه سعال قصير من وقت لآخر، وسرعان ما يصيب المريض لهث ونهجان، ويكون السعال في البداية جافاً وقصيراً ومؤلماً، ثم يصاحبه بعد ذلك بلغم مخاطي، وقد يكون بلون الدم أو يكون مصفراً بلون الصدأ، وغالباً ما يصاحب المرض في الأطفال تشنج. كما يظهر على شفتي الطفل وحولها بثور مائية.

علاج الالتهاب الرئوي بالأعشاب:



الحلبة البلدي Fenugreek: يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الحلبة وتضاف إلى كوبين من الماء ويغلى مدة دقيقة واحدة ثم يصفى ويشرب بجرعات متعددة بمقدار ملعقة أكل كل ساعة. كما يمكن مزج مقدار ١٠ جرامات من مسحوق الحلبة مع كمية معادلة من زيت

الزيتون ويؤخذ ربع هذه الكمية بمعدل أربع مرات في اليوم. ويمكن استعمال مرهم من الحلبة كدهان حيث يمزج مسحوق الحلبة مع فصوص من الثوم مهروسة ثم يضاف إلى هذا المزيج زيت زيتون ثم يطلى بالمرهم باطن القدمين بسمك سكينة الأكل في المساء عند النوم، وتُربط القدمان برباط من قماش ثقيل ليبقى المرهم عليها حتى الصباح، ويمكن تكرار العملية ليلاً.



الجرجير Pocket: يستعمل لعلاج الالتهاب الرئوي وذلك بعصر النبات عن طريق الهرس ويؤخذ من عصيرها ملعقة كبيرة ما بين مرة إلى ثلاث مرات في اليوم مع الماء أو الحليب.

البصل Onion: يستعمل الهنود الحمر هذه العشبة على نطاق واسع لعلاج التهاب الرئة، حيث إنها تحتوي على مضادات حيوية، حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق النبات ويوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك ليروق مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساء.

الهندباء البرية Dandelion: كشفت التجارب الإكلينيكية التي تمت على الهندباء البرية على الالتهاب الرئوي والتهاب الشعب المزمن وكذلك عدوى الجهاز التنفسي بالميكروبات حيث أعطت نتائج متميزة لعلاج هذه الحالات، ويمكن استعمال أوراق وجذور نبات الهندباء الطازج أو الجاف على هيئة مغلي بمعدل ملعقة على ملء كوب ماء مغلي وتركه مدة



عشر دقائق ثم تصفيته وشربه مرة في الصباح ومرة في المساء. ويمكن استخدام كبسولات الهندباء التي تباع على هيئة مستحضر عشبي في محلات الأغذية الصحية التكميليه.

حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinaceae: يعد نبات حشيشة القنفذ الأرجوانية من الوصفات الشعبية لعلاج الالتهاب الرئوي. وتعمل هذه النبتة على تقوية جهاز المناعة. حيث تساعد الجسم على دفاعه لكل أنواع البكتيريا والفيروسات والفطريات. وتستعمل حشيشة القنفذ الأرجوانية على هيئتين مغلي وذلك بأخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات وإضافتها إلى ملء كوب ماء وتركه مدة عشر دقائق وتصفيته ثم شربه بمعدل مرتين في اليوم الواحد. وتوجد مستحضرات عشبية مقننة من حشيشة القنفذ الأرجواني في محلات الأغذية الصحية التكميلية.



الحوذان المر Goldenseal: يستعمل الهنود الحمر هذه العشبه على نطاق واسع لعلاج التهاب الرئة. حيث إنها تحتوي على مضاد حيوي حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق النبات ويوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك ليروق مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساء.

سلطان الجبل Honey Suckle: يقول العلماء الصينيون: إن نبات سلطان الجبل أفضل علاج للالتهابات الرئوي والتهاب الشعب وللبرد والأنفلونزا. وتعد الأزهار من المضادات الحيوية الجيدة التي تقتل البكتريا والفيروسات. وطريقة الاستعمال هو أخذ ملء كوب من الأزهار وصب ملء كوب ماء مغلي عليها وتترك مغطاة مدة عشر دقائق ويشرب.

(د) انتفاخ حويصلات الرئة:

انتفاخ حويصلات الرئة هو مرض رئوي يعاني منه المصابون صعوبة في التنفس وبالأخص عند عملية الزفير. يتعرض المدخنون للإصابة بهذا المرض بنسبة أكبر من غير المدخنين وتظهر أعراض هذا المرض في نحو عمر الخمسين. ويكون معظم المصابين به من الرجال.

(هـ) الربو:

الربو هو مرض يسبب صعوبة في التنفس وقد تنتاب هذه الصعوبة الشخص المريض بالربو في شكل مفاجئ حاد يتكرر بانتظام وتشمل أعراض هذا المرض الأزيز والصفير عند الزفير. وقد يشهق المريض لاستنشاق الهواء أو يشعر بالاختناق. وعندما تبدأ نوبة الربو فإن المريض يشكو دائماً من شعور بالانقباض في صدره وبكحة متقطعة وجافة. وبصعوبة في التنفس. وتتكون عادة مادة مخاطية سميكة في الرئه تعرف بالبلغم، وتصبح الكحه كثيفة وقد يشعر المريض بالراحة عند خروج البلغم.



أمراض الكبد

ما هو الكبد؟

الكبد أكبر غدة في جسم الإنسان، حيث يبلغ وزنه (١ على ٤٠) من وزن جسم الإنسان... ويعد من أكثر الأعضاء البشرية تعقيداً... ويعد الكبد المعمل أو المصنع الكيميائي الرئيس في الجسم وواحد من المخازن الكبيرة للغذاء.. ويمكن حصر ما يقرب من خمس مئة وظيفة من وظائفه الضرورية لصحة الجسم... والكبد عبارة عن كتلة بنية محمرة تزن نحو كيلوجرام ونصف، ويقع في أعلى الجانب الأيمن من البطن تحت الحجاب الحاجز مباشرة وفوق المعدة والأمعاء.

ويؤدي الكبد وظائف ضرورية عديدة ومن أهم أعماله مساعدة الجسم على هضم الطعام وتصنيع الصفراء وإفرازها. والصفراء عبارة عن سائل أصفر أو برتقالي اللون، ويقوم هذا السائل الأصفر بمساعدة هضم الدهنيات في الأمعاء الدقيقة... ويختزن كيس المرارة الصفراء الكمية الزائدة وهو كيس كمثري الشكل يقع تحت الكبد مباشرة... تختزن الكبد ما يقرب من ٢٠٪ من وزنه من الجليكوجين، كما يختزن ما يقرب ٤٠٪ من وزنه من الشحوم، وهو لا يختزن هذه المواد فحسب بل ويحولها عند الحاجة إلى مركبات يمكن للجسم استعمالها، والوقود الأساسي للجسم هو الجلوكوز وهو من أبسط أنواع السكاكر ويصل إلى الكبد ضمن منتجات الهضم، وفي الكبد يتحول هذا الجلوكوز إلى جليكوجين ثم يتحول الجليكوجين إلى جلكوز مرة ثانية ليحفظ مستوى سكر الدم في حدود السوية... بالإضافة إلى ذلك يرشح الكبد السموم والنفايات من الجسم، كما

أن بعض المواد التي يصنعها الكبد تساعد الجسم على مكافحة المرض ويساعد بعضها الآخر على تخثر الدم.

تركيب الكبد:

يتكون الكبد من أربعة أقسام أو فصوص.. وهناك فصان رئيسان، الفص الأيمن، وهو الأكبر على الإطلاق، والفص الأيسر، وهناك فصان صغيران خلف الفص الأيمن.

وللكبد قدرة كبيرة على بناء خلايا جديدة لتعويض خلاياها المريضة أو التالفة، ويستطيع الجراحون مثلاً أن يستأصلوا جزءاً من كبد سليمة لإنسان بالغ وزرعه في طفل كبده مريضة... وبمرور الوقت تتجدد كبد البالغ بسرعة وتصل إلى الحجم الكامل وتنمو كبد الطفل مع نموه.

ومن أهم وظائف الكبد الأخرى صنع بروتينات الدم المختلفة وتشمل الألبيومين (الزلال) والجلوبيولينات والفيبر ينوجين. يساعد الألبيومين على منع البلازما، وهي الجزء السائل من الدم من التسرب خارج جدران الأوعية الدموية، وتساعد الجلوبولينات الجسم على مكافحة المرض.. ويمكّن الفيبرينوجين الدم من تكوين جلطة لسد الأوعية الدموية المصابة.

ويفرز الكبد الكوليسترول أيضاً، وهو مادة دهنية يستخدمها الجسم في بناء أغشية الخلايا وصناعة هرمونات معينة مثل الهرمونات الجنسية.. وهي عبارة عن مواد كيميائية تؤثر على وظائف الجسم المتعددة... وتستخدم خلايا الكبد الكولسيترول في صناعة أملاح الصفراء.

ومن الوظائف الأخرى للكبد ما يلي:

- يقوم الكبد بوظائف وقائية مهمة، حيث يتفقد الدورة الدموية ويخلصها من الشوائب ومن كريات الدم التالفة. ويحتفظ ببعض نفايات الدم ويرسل بعضها الآخر إلى الكليتين للتخلص منها وإخراجها مع البول.

- تقضي خلايا خاصة في الكبد على البكتيريا بينما تقوم خلايا أخرى بمعادلة بعض السموم وإبطال مفعولها.

- يساعد الكبد على صيانة التوازن بين الهرمونات الجنسية، إذ يقوم الكبد بتخليق وإيجاد قدر من هرمون الأنوثة في الرجال ومن هرمون الذكور في المرارة، فإذا ارتفع مستوى الهرمون المضاد عن قدرته السوي تخلص الكبد من الكمية الزائدة. ولهذا يزيد حجم الثديين أحياناً في مرضى الكبد عند الرجال.

- يتحكم الكبد في البروتينات التي تصل إليه من الجهاز الهضمي عن طريق الدورة الدموية، فالجسم يبني خلاياه من البروتينات الحيوانية والنباتية التي في الطعام، ولكن لابد أن تتحول أولاً إلى أحماض أمينية، ولما كان الجسم غير قادر على استعمال بعض هذه الأحماض، فإن من مهام الكبد في هذه الحالة هو فصل هذه الأحماض ومعادلتها لتتمكن الكليتان من التخلص منها، حيث تصل إليها عن طريق الدورة الدموية.

أمراض الكبد:

ما هي أمراض الكبد؟

قد تكون لأمراض الكبد عواقب جسيمة؛ لأن الكبد تؤدي وظائف حيوية كثيرة جداً.. وتحدث الوفاة إذا توقفت وظائف الكبد... ومن نعم الله أن لدى الكبد قدرة كبيرة على بناء خلايا جديدة لتعويض الخلايا المريضة أو التالفة.. ويستطيع الجراحون أن يستبدلوا كبداً سليمة من متبرع ميت دماغياً بكبد المريض الفاشلة أو تلك التي تعاني من مرض الكبد في حالته المتقدمة.. وأغلب أمراض الكبد غير مؤلمة في مراحلها المبكرة. ولذلك فإنه يصعب اكتشافها... واليرقان أو الصفار هو إحدى العلامات الأولى الدالة على مرض الكبد.

ومن أمراض الكبد وأكثرها انتشاراً التليف الناتج عن المشروبات الكحولية، فقد وجد أن هناك عشرة ملايين من الأمريكيين في الولايات المتحدة مصابون بتليف الكبد الناتج من استعمال المشروبات الكحولية، وأن مائتي ألف يموتون

سنوياً. وهذا يجعله من أخطر الأمراض على صحة الإنسان... يعد مرض الكبد الناتج من المشروبات الكحولية هو الرابع من بين الأمراض التي تسبب الوفاة في الأعمار ما بين ٢٥-٦٤سنة، ويأتي بعد المشروبات الكحولية مرض الالتهاب الفيروسي الذي هو التهاب الكبد. ولا يعد هذا المرض مرضاً واحداً بل أكثر... وهناك خمسة أنواع رئيسة هي:

١- التهاب الكبد الألفي (أ) وينتشر هذا النوع بواسطة الطعام والماء الملوثين بالنفايات البشرية أو الحيوانية ومن أخطرها مياه المجاري غير المعالجة التي تستخدم في ري الخضراوات.. وأغلب الإصابات بهذا النوع يؤدي إلى أمراض خطيرة.. ومدة حضانته من أسبوعين إلى ستة أسابيع.

٢- التهاب الكبد البائي (ب) وينتقل هذا الالتهاب عن طريق الاتصال الجنسي بشخص مصاب بهذا الفيروس أو التعرض للدم الحامل للفيروس أو تبادل الحقن وخاصة للأشخاص المدمنين على المخدرات الذين يتبادلون حقنة المخدر فإذا كان أحدهم مريضاً بالتهاب الكبد البائي فإنه ينقله إلى الآخرين... ويمكن أن تؤدي الحالات الشديدة من التهاب الكبد البائي إلى فشل الكبد والوفاة. ويشبه انتقال أو عدوى التهاب الكبد البائي... فيروس الإيدز في انتقاله عن طريق الدم والاتصال الجنسي وعن طريق استخدام الأدوات الطبية غير المعقمة تعقيماً مناسباً، وقد أصبح التطعيم ضد هذا الفيروس متاحاً حالياً.. وتظهر أعراض التهاب الكبد البائي بعد مرور مدة تتراوح ما بين ستة أسابيع إلى اثني عشر أسبوعاً على الإصابة بالعدوى. ولا يعرف كثير من المرضى بإصابتهم حتى يحدث اليرقان (الاصفرار في بياض عيونهم وعلى جلودهم).. وربما يحمل المرضى بالتهاب الكبد البائي الفيروس في دمائهم لسنوات بعد الشفاء.. ومثل هؤلاء يمكن أن ينشروا فيروس الالتهاب الكبدي... وبالإضافة إلى ذلك يمكن أن تنقل السيدة الحبلى الحاملة للفيروس المرض إلى أجنتها... ويتعرض حاملو الفيروس لشيء من المخاطرة من زيادة التليف الكبدي فقد يؤدي إلى سرطان الكبد أيضاً... وحوالي ١٪ من حالات التهاب الكبد البائي تنتهي بالوفاة. ويجب وقاية الحوامل من هذا الفيروس.

٣- التهاب الكبد (ج) كان يوجد في الدم فيروس ليس هو بالألفي (أ) ولا البائي (ب) وتم فصله في الثمانينيات وأطلق عليه اسم التهاب الكبد الجيمي (ج) وهو مسؤول عن عدة آلاف من حالات الالتهاب الكبدي التي تحدث من نقل الدم سنوياً... ويحدث هذا المرض من جراء نقل الدم، إلا أن المرض يصيب أشخاصاً لم ينقل لهم دم ولا يعرف العلماء كيف انتقل هذا الفيروس إلى تلك الفئة.

٤- التهاب الكبد الدائي (د) اكتشف العلماء عام ١٩٧٧م فيروساً جديداً لالتهاب الكبد... هذا الفيروس أطلق عليه اسم العامل دلتا، ولا يمكن أن يتسبب في العدوى من تلقاء نفسه ولا يكون معدياً إلا إذا ارتبط بفيروس التهاب الكبد البائي... ويتسبب هذان الفيروسان معاً في إحداث شكل حاد من أشكال التهاب الكبد يعرف باسم التهاب الكبد دلتا.. والأفراد الذين لديهم مناعة ضد التهاب الكبد البائي تكون لديهم مناعة أيضاً ضد التهاب الكبد دلتا.

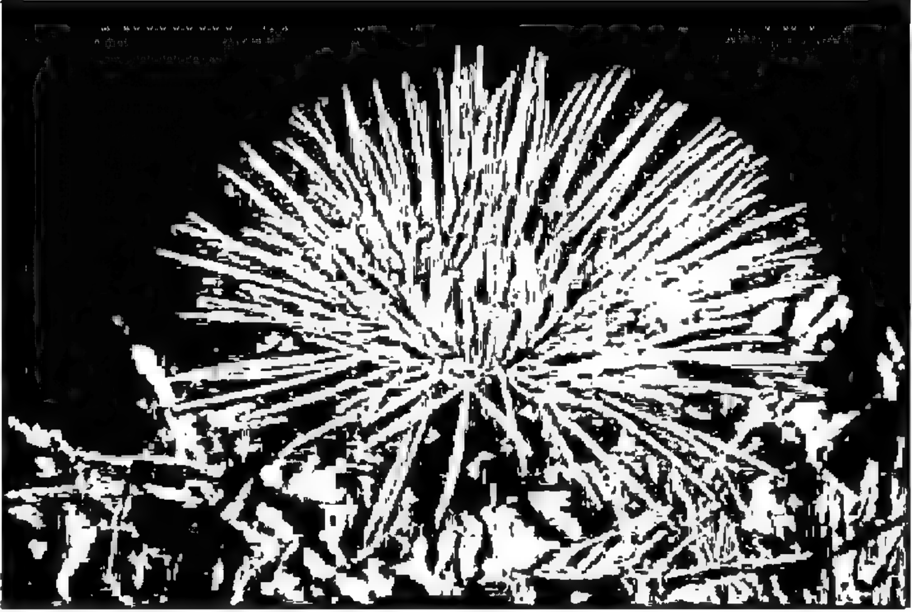
٥- التهاب الكبد الهائي (هـ) ويرمز له بالرمز (HEV) وفترة حضانته من أسبوعين إلى ٩ أسابيع ولا يشكل خطورة على الإنسان، إلا أن الأم الحامل المصابة تنقله لجنينها... بالإضافة إلى ذلك يوجد التهاب الكبد السام الذي ينتج من المشروبات الكحولية والعديد من المواد الطبية وبعض الكيماويات بما في ذلك الأثير ورابع كلوريد الكربون.. مثل هذه الكيماويات تدخل الجسم عن طريق الشرب أو الاستنشاق أو الامتصاص عن طريق الجلد أو الحقن... ويختلف تطور التهاب الكبد السام وعلاجه طبقاً لفترة الإصابة.

هل هناك أعشاب تحمي الكبد من أمراضه وما هي؟

نعم هناك أعشاب تقوي الكبد وتحميه من كثير من الأمراض والفيروسات، وبالمقابل هناك أعشاب تسبب تلف الكبد ودماره وسنتحدث عنها جميعاً.

الأعشاب التي تحمي الكبد وتقويه وتعالج كثيراً من أمراضه:

الحرشوف أو الخرشوف Milk Thistle: نبات الحرشوف الذي يعرف علمياً باسم Silybum marianum استخدم كوصفة لعلاج الكبد من مدة ألفي



سنة.. وقد أورد الباحثون أن مركبات بذور الحرشوف تحمي الكبد من التلف وبالأخص الناتج من المشروبات الكحولية ومن فيروسات التهاب الكبد.. وأيضاً تعيد بناء خلايا الكبد التالفة.. وعلى هذا الأساس أثبتت وقننت السلطات الألمانية بذور نبات الحرشوف أو خلاصة البذور كعلاج لتليف الكبد وكذلك التهاب الكبد المزمنة... وفي دراسات أخرى ثبت أن مركب سيليمارين Silymarin الموجود في نبات الحرشوف يحمي الكبد من سموم كثير من المواد الصناعية والكيميائية مثل رابع كلوريد الكربون.. ويقال: حتى لو كان الشخص معافى من أمراض والتهاب الكبد؛ فإن نبات الحرشوف يساعد في أداء وظائف الكبد وذلك عن طريق مساعدة الكبد في إخراج السموم من الجسم.. كما أن نبات الحرشوف يساعد مدمني الخمور على الإقلاع السريع.

الهندباء Dandeleion: نبات الهندباء عبارة عن نبات عشبي صغير يعرف علمياً باسم Tarxacum officinale والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور... وقد قال عنها العالم دانيال موري مؤلف كتاب: The Scientific Validation Herbal Medicine and Herbal Tonic Therapies: إن أوراق نبات الهندباء لها تأثير مدر عظيم، وهذا يعني إخراج السوائل الزائدة

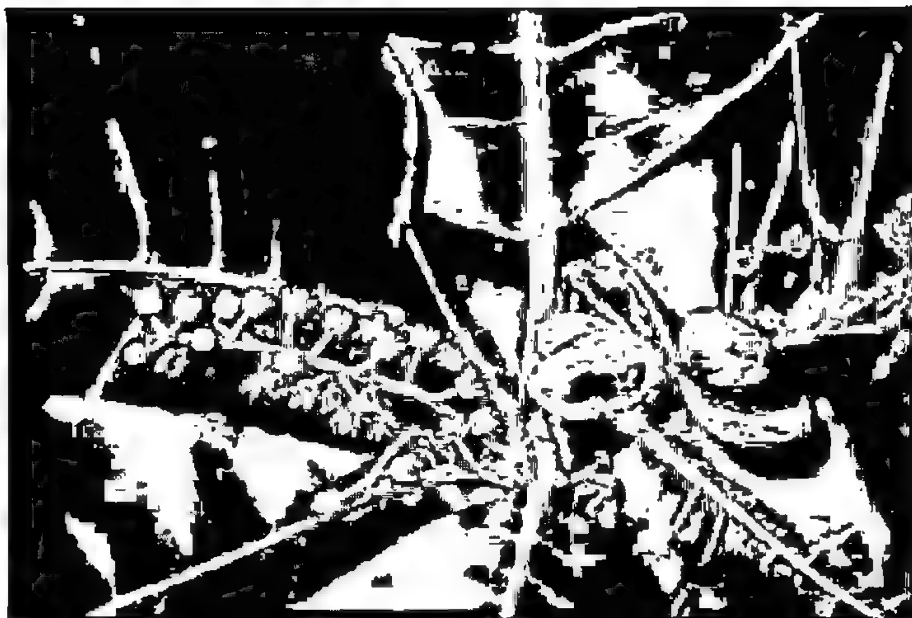




من الجسم.. وأما الجذور فهي علاج ناجع لليرقان.. ويحتوي نبات الهندباء على مركبات كيميائية كثيرة من أهمها: سيسكوتربين لاكتون، تربينات ثلاثية، فيتامينات أ، ب، ج، د، كومارينات، كاروتينويدز وكالسيوم وبوتاسيوم وتراكساكوزايد وأحماض فينولية.

لقد نشرت الأبحاث الألمانية أن جذور نبات الهندباء لها تأثير مميز على الكبد، وأنه ينشط المرارة لإفراز الصفراء، ويعد من أفضل الأعشاب على الإطلاق كطارد لسموم الكبد، ويعمل أساساً على الكبد والمرارة لمساعدتها في إخراج المخلفات منهما: كما أنه يقوم على تنظيف الكلى وإخراج سمومها.. وتعد جذور وأوراق الهندباء من أفضل الأدوية العشبية للمرارة، حيث تعمل على عدم تكون حصاة المرارة وربما تذيب الحصوات المتكونة.. يمكن استعمال الهندباء أكلاً فهي تعد غذاء بالإضافة إلى كونها دواء. وتوجد منها مستحضرات صيدلانية تباع في الأسواق المحلية.

تمر العبيد Indian almond: ويعرف بأسماء أخرى مثل اللوز الهندي أو اللألوب وهو عبارة عن شجرة كبيرة معمرة.. الجزء المستخدم منها الثمار والأوراق.. وتعرف علمياً باسم Terminalia chebula تحتوي ثمار تمر العبيد على حمض الشبوليك، ومواد عفصية ومواد راتنجية وزيوت ثابتة ومواد انثر اكينونية.



في دراسة اكلينيكية قامت في مستشفى جامعة الخرطوم على ثمار تمر العبيد أثبتوا من خلالها تأثير ثمار هذا النبات على فيروس التهاب الكبد الباثي.. كما قامت دراسة أخرى في الهند على أوراق هذا النبات ووجدوا أن خلاصة الأوراق تخفض تلف الكبد الناتج من المواد الكيميائية المستنشقة من المصانع مثل رابع كلوريد الكربون وغيره.

الموطن الأصلي لنبات تمر العبيد الهند والباكستان وايران والسودان... وتقطف عادة الثمار بعد النضج وهي تشبه التمر اليابس في شكلها.

سيشاندرا Schisandra: نبات شجري معمر، الجزء المستخدم منه ثماره العنبية ذات اللون الكرزي... يعرف علمياً باسم Schisandra chinensis يعد هذا النبات من أشهر النباتات الصينية المقوية.





تحتوي الثمار العنبية على مواد كيميائية من أهمها اللجنانز Lignans وفيتوستيرولز وزيت طيار وفيتامينات ج، هـ.

يقول الصينيون: إن ثمار هذا النبات لها تأثيرات خمسة تميزه عن أي نبات آخر: فهو يقلل القلق وهو متعة الحياة.. تقوم الثمار على تقوية الكلى والأجهزة الجنسية، تحمي الكبد، تقوي وظائف الأعصاب وتنقي الدم.

لقد ركزت الأبحاث على المواد اللجنانية، أحد محتويات الثمار التي كان لها تأثير متميز لحماية الكبد.. وقد أثبتت الأبحاث فائدة ثمار هذا النبات للكبد، وقد بينت دراسة إكلينكية نجاح هذا النبات بنسبة ٧٦٪ لعلاج مرضى لديهم التهاب الكبد الفيروسي دون حدوث أعراض جانبية.. كما أثبتت الأبحاث تأثير ثمار هذا النبات على القلق والاكتئاب.. كما يعد هذا النبات من أحسن المواد تقوية للجنس للرجال والنساء على حد سواء، كما أنه يزيد من إفراز المني.. كما يستعمل الصينيون هذا النبات للأشخاص الذين يعانون من خلل العقل، ولهذا يستخدم لعلاج بعض أمراض الجهاز التنفسي مثل الكحة المزمنة وقصر التنفس.

الجزر Carrot: الجزر غني عن التعريف، لكن ما لا نعرفه عن الجزر هو تأثيره على الكبد، ففي دراسة في الهند اكتشفوا من خلالها أن الجزر يعطي حماية قوية للكبد.. وقد قامت تجربة على حيوانات عندما جرح كبدها مع إعطاء مواد كيميائية لتعمل على تلف الكبد وأعطيت هذه الحيوانات خلاصة الجزر كعلاج، وقد وجد أن خلاصة الجزر زادت نشاط عدة أنزيمات وكان من شأنها الإسراع في تطهير الكبد وشفائه..

التمر الهندي: وهو نبات شجري معمر والجزء المستعمل منه ثماره ويعرف



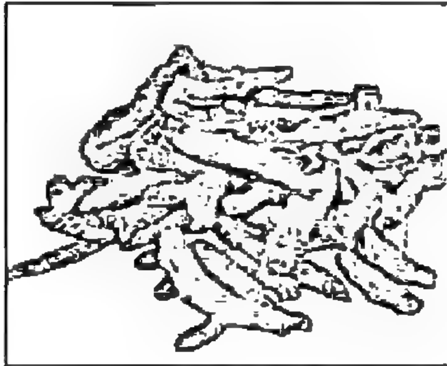
علمياً باسم Tamarindus indica تحتوي ثمار التمر الهندي التي توجد على شكل قرن به عدة بذور على أحماض مثل حمض النيكوتينيك وفيتامين ب٢ وعلى زيت طيار، ومن أهم مركباته جيرانيال وجيرانيول وليمونين ومواد سكرية وبكتين وبوتاسيوم ودهون.

يستعمل التمر الهندي على نطاق واسع في أرجاء العالم، حيث يعمل منه مشروب جيد.. وفي أمريكا اللاتينية يستعمل المواطنون هناك شراب التمر هندي ليخفف معاناة الكبد من شراب الخمور.. ويقوم التمر هندي على حماية الكبد. وقد عزز هذا التأثير الدراسة المخبرية التي تمت على حيوانات التجارب التي أعطيت مواد كيميائية مثل رابع كلوريد الكربون لإتلاف أكبادها ثم أعطيت خلاصة ثمار التمر هندي وقد وجد أن هذه الخلاصة أعطت نتائج جيدة ضد تلف الكبد.

الهندباء البرية Chicory: الهندباء البرية نبات عشبي.. الجزء المستعمل منه الجذور والأوراق والأزهار.. يعرف علمياً باسم Chicorium intybus تحتوي الجذور على ٥٨٪ انيولين وسيسكوتربين لاكتونز وكذلك فيتامينات ومعادن.

تستعمل الهندباء البرية مقوية للكبد وللجهاز الهضمي.. ويشبه تأثير جذور النبات تأثير جذور الهندباء الطبية.. تستخدم جذور نبات الهندباء البرية بعد تحميصها وسحقها كبديل للقهوة حيث يعمل منها مشروب مماثل للقهوة.

يعتبر الاسيتامينوفين (Acetaminophen) في الجرعات العالية ساماً للكبد وإذا كانت الجرعة عالية جداً فإنه قاتل.. وفي دراسة أجريت على الفئران التي أعطيت جرعات تقتل الفئران ١٠٠٪ من الأستامينوفين وأعطيت خلاصة النبات فتم إنقاذ ٧٠٪ من الفئران، وهذا يدل على كفاءة الهندباء البرية لإنقاذ الكبد.. توجد خلاصات جاهزة تباع في الأسواق المحلية.



الكركم Curcuma: لقد سبق الحديث عن الكركم المعروف علمياً باسم Curcuma longa ولكن كركم اليوم هو من نوع آخر والذي يعرف علمياً باسم Curcuma xanthorrhizia وموطن هذا النوع غابات أندونسيا وماليزيا.. ويزرع حالياً في جافا بماليزيا وتايلاند والفلبين.. الجزء المستخدم هي الجذامير الدرنية.. ويحتوي الكركم على زيت طيار بنسبة ٣-١٢٪ والمركب الرئيس هو Arcurcumena، xanthorrhizol، Faranodien، Furandienon، كما يحتوي على curcuminoids بنسبة ٨،٠-٢٪ بالإضافة إلى النشا.

ويستعمل جذمور كركم جافا الذي أثبت من قبل السلطات الألمانية لعلاج مشاكل الكبد والمرارة وفقدان الشهية ومضاد للسرطان وخاصة في حيوانات التجارب.

تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم الجاف وتضاف إلى ملء كوب

ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب. ويمكن استعمال ٢ جرام من المسحوق مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم بين الوجبات.

الشاي Tea: يعتبر الشاي اكلينيكياً ذا تأثير في علاج الالتهاب الفيروسي الحاد. ولقد ذكر دكتور ليونج ورالانس ودكتور فوتسر في كتابهما The Encyclopedia Of Common Natulal Ingredient أنه لو كان عندهما التهاب كبد فيروسي فإنهما لن يتوانيا في أن يشربا أربعة أكواب أو أكثر من الشاي يومياً.

الزنجبيل Ginger: وفقاً لبحث أجري بواسطة ستيفن بكستروم أن الزنجبيل يحتوي على ٨ مركبات تحمي الكبد، ويقول إن الزنجبيل علاج قوي لالتهاب الكبد وينصح باستعمال الزنجبيل دوماً.

عصير الليمون + عسل النحل النقي + زيت زيتون: يؤكد الطب الحديث والطب التقليدي على أن عصير الليمون من نوع بني ينزهير مع العسل النقي وزيت الزيتون يفيد كثيراً وبصورة مؤثرة وفعالة في علاج حالات الكبد بصفة عامة والتهاب المرارة بصفة خاصة. وتخلط المقادير الثلاثة بنسب متساوية ويكون تناولها بعد الغداء مباشرة ويجب المداومة عليه مدة طويلة.

الحماض الجعد Yellow Dock: وهو نبات عشبي حولي أو معمر بجذوره لا يزيد ارتفاعه عن متر، وله خواص منظفة لسموم الكبد. الجزء المستخدم من النبات هي الجذور الطازجة والجافة.

يعرف علمياً باسم Rumex crispus ويحتوي على مواد كيميائية عديدة من أهمها جلوكوزيدات انثراكينونيه يصل نسبتها إلى ٤٪ ومن أهم مركبات هذه المجموعة: نيبودين لابودين، إيمودين، رين، كويرستين. وكريزافانول Chrysaphanol كما يحتوي على مواد عفصية Tannins واكزلات وزيت طيار. يستخدم الحماض الجعد على نطاق واسع ويزرع في الولايات المتحدة بشكل اقتصادي للاستعمال الطبي. ينمو هذا النبات في المناطق الباردة في المملكة في وقت الشتاء.



ومن أهم استعمالاته تنبيه الصفراء حيث تزيد من إفرازها ومنظف لسموم الكبد. كما أنه يعمل كملين نظراً لاحتوائه على الجلوكوزيدات الانثراكينونية التي تتميز بهذه الخاصة. وإذا أخذت بجرعات عالية فإنها تكون مسهلة، وهذه الخاصية تشبه خاصية الرواند الصيني المشهور، ومن أهم خواص هذا النبات زيادة إفراز الصفراء وانسيابها مما يجعلها تحمل معها سموم وفضلات الكبد إلى الخارج. كما أن من أهم استعمالاته تنظيف أو تطهير الجسم من سمومه، فهو يستعمل كمضاد لالتهاب المفاصل وللروماتزم ولهشاشة العظام. يؤخذ الجذر الجاف أو الطازج على هيئة مغلي. كما توجد منه مستحضرات صيدلانية على هيئة خلاصة وكبسولات بحجم ٥٠٠-٥٠٥ملجم وتباع في الأسواق المحلية.

أذن الأرنب البرية Hare's Ear Root: وهو نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن متر وينمو طبيعياً في الصين، وكذلك في بعض بلدان آسيا وأوربا ويزرع حالياً على نطاق واسع للاستعمال الطبي.

ويعرف علمياً باسم Bupleuium Chinense ويعد من أقدم الوصفات التقليدية التي كتب عنها الطب الصيني، حيث ذكر في كتاب القرن الأول قبل ميلاد المسيح، ويعد هذا النبات من آمن الوصفات العشبية.

يحتوي نبات أذن الأرنب البرية على عدة مركبات كيميائية من أهمها بيلورومول، تربينات ثلاثية صابونية ومركب سيكوزايدز وهو الذي يعود له التأثير الدوائي وكذلك فلافونيدات ومن أهمها مركب الروتين.

يستعمل هذا النبات على نطاق واسع في الصين وفي اليابان لعلاج مشاكل الكبد، ويعد من أعظم مقويات الكبد. وقد قامت أبحاث على هذا النبات وكذلك تجارب إكلينيكية توصلوا من خلالها إلى أن مركب سيكوزايدز Saikosides يحمي الكبد من السموم ويقوي وظائف الكبد حتى بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من اضطراب جهاز المناعة. وبعد الأبحاث التي قام بها اليابانيون وهي تجارب إكلينيكية توصلوا إلى أن نبات أذن الأرنب البرية تؤثر كعلاج لالتهاب الكبد الفيروسي وأي أمراض مزمنة أخرى. كما وجد أن مركب سيكوزايدز ينبه إفراز Corticostenoids الذي يزيد من تأثيره كمضاد للالتهابات.

لقد استخدم هذا النبات في الصين منذ ٢٠٠ سنة كمقو كبدي ويعتقد الصينيون أنه أفضل مقو للكبد، كما أن له تأثيراً مقوياً للطحال. ويستعمل هذا النبات في الصين لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي. وعند خلط جزء من هذا النبات مع جزء آخر من عرقسوس فإنه علاج مميز للأكباد الضعيفة، وكذلك تأثير هذه الوصفة المضادة للالتهابات يسهم في علاج أمراض الكبد. ويقوم الطب الياباني الحديث حالياً باستخدام خلاصة نبات أذن الأرنب البرية في علاج مرضاهم المصابين بمشاكل في الكبد.

توت الذئب Wolfberry: نبات شجري معمر يصل ارتفاعه إلى ١٢قدماً له أوراق زاهية وثمار عنبية عصيرية ذات لون أحمر زاه. الأجزاء المستخدمه من النبات الثمار والجذور، ينمو في الصين والتبت يعرف نبات توت الذئب علمياً باسم Lycium Chinense يعد هذا النبات من النباتات الصينية المشهورة كمقو وأول ما ذكر هذا النبات كان في كتاب كتب في القرن الأول من رفع المسيح -عليه السلام-، ويعد في الطب التقليدي من أفضل النباتات التي تطيل عمر الإنسان. ويقول عشاب صيني إن حياته استمرت ٢٥٢سنة وكان السبب يعود لاستخدامه بعض النباتات ومن بينها نبات توت الذئب، واليوم فإن كلاً من ثمار وجذور توت الذئب تستخدم على نطاق واسع.

تحتوي أجزاء نبات توت الذئب على بيتين Betaine وبيتا سيتوسترول Beta-Sitosterol. أما الجذور فتحتوي على حمض البساليك. والثمار تحتوي على فيسالين Physalien وكاروتين وفيتامينات ب١، ب١٢، ج.

تستخدم ثمار توت الذئب على نطاق واسع في الصين حيث تؤكل نيئة طازجة أو مطبوخة. وتفيد الدراسات العلمية التي تمت على ثمار توت الذئب أنها تحمي الكبد من التلف الذي ينشأ من التعرض للمواد السامة. كما أن الثمار تستخدم في الصين كمقو للدم؛ فهي تحسن الدورة الدموية وامتصاص الغذاء عن طريق الخلايا. وتقول الدراسات الصينية: إن ثمار النبات تستخدم لعلاج ضعف البصر الناتج من أمراض الكبد، أما الجذور فتقول الدراسات: إنها تنبه الجهاز الباراسمبثاوي الذي يراقب وظائف الجسم، كما إنها تخفض ضغط الدم. وفي دراسة إكلينيكية على حمى الملاريا وجد أن جذور هذا النبات خفضت بشكل ملحوظ حمى الملاريا، كما أن الجذور تبرد الدم، وعليه فإنه يخفض درجة الحرارة والعرق والعطش، وكذلك يوقف نزيف الأنف. وتقول أحدث دراسة في الصين: إن جذور النبات تستخدم كعلاج رسمي لارتفاع ضغط الدم. توجد مستحضرات صيدلانية مقننة تباع في الأسواق المحلية.

رحمانيا Di-Huang: نبات عشبي صغير حولي يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم وينمو طبيعياً في سفوح جبال شمال والشمال الشرقي للصين. الجزء المستخدم من النبات هي الجذور.

يعرف علمياً باسم Rehmannia glutinosa تحتوي الجذور على فايتوستيرولز ومن أهمها B-Sitosterol وستجماستيرول Stigma sterol وسكر Mannitol ورحمانين Rehmannin.

ويستعمل هذا العقار في الصين على نطاق واسع كواق للكبد ومانع لسمومه وتلفه. وفي دراسة إكلينيكية بالصين أثبتوا أن هذا العقار ناجح في علاج التهاب الكبد. وفي دراسة إكلينيكية أخرى أثبتوا أن للعقار تأثيراً مخفضاً لضغط الدم والكوليسترول، ومقدرته أيضاً على تخفيض درجة الحرارة

في حالة الحمى وهذا ما يجعله يستعمل بكثرة في علاج الروماتويد. وأغلب الصينيين يستخدمون جذور النبات طازجة حيث تؤكل كما هي، ويقولون إن جذور هذا النبات مبردة للدم وتعطى لتخفيض درجة الحرارة في حالات الأمراض المزمنة. كما يستخدم العقار للأشخاص الذين يعانون ضعفاً في وظائف الكبد. ويستخدم عادة لعلاج التهاب الكبد أو أي مشاكل أخرى. كما ويستخدم كمقو لكبار السن.

الأعشاب التي تشكل خطورة على الكبد وتسبب تلفه:

تحدثنا عن الأعشاب التي تحمي وتعالج مشاكل الكبد. لكن لا ننسى أن هناك أعشاباً أخرى قاتلة وخطيرة وتحدث تلفاً وسرطنة للكبد وهي:



السمفتيون Comfery:

وهو نبات عشبي معمر يصل طوله إلى حوالي متر تقريباً.

له أوراق سميكة معرقة وأزهار جرسية الشكل ذات لون بنفسجي مع اصفرار بسيط في قاعدتها.

يعرف علمياً باسم Symphtum Officinale المستخدم من النبات جميع الأجزاء بما في ذلك الجذور.

الموطن الأصلي لهذا النبات أوروبا وغرب آسيا وشمال أمريكا وأستراليا. يحتوي السمفتيون على اللانتوين ومواد هلامية وتربينات ثلاثية وأحماض فينولية واسباراجين وقلويدات بايروليزيدينة Pyrrolizidine Alkaloids وهي التي يعزى إليها التأثير المتلف للكبد.

يستعمل السمفيتون خارجياً لعلاج الجروح، حيث يقوم مركب اللانونتوين بإصلاح التلف الذي يحدث في الخلايا، كما أن الأحماض الفينولين وبالأخص حمض الروزمارينك أعطى نتائج جيدة ضد الالتهابات. أما فيما يتعلق بالقلويدات البايروليزيدنية فقد أبدت الأبحاث أن هذا النوع من القلويدات لها سمية عالية على الكبد، وقد ذكرت الأبحاث أن كمية هذا النوع من القلويدات تزداد في جذور النبات، ولهذا يجب عدم استخدام أي جزء من الجذور: لأن ذلك يسبب تلف الكبد تماماً. أما الأجزاء الهوائية في أقل سمية، ويمكن أخذها ولكن تحت استشارة طبية.

ويعد السمفتيون من أنجح العقاقير لعلاج الجروح ويستعمل خارجياً، ويفيد أيضاً في علاج الدمامل والبقع الجلدية الحمراء المؤلمة وأي كدمات وكذلك العدوى الفطرية التي تحدث على الجلد.

ويلاحظ أن بعض محلات العطارة تبيع هذا النبات فيجب الحذر وحافظوا على أكبادكم.

سلع البقر Senecio، ويعرف بأسماء أخرى مثل سلع أبيض وسكب وهو عبارة عن نبات يصل ارتفاعه إلى خمسة أمتار يتسلق على الأشجار التي تنمو بجواره وله أغصان مخضرة ملساء عصيرية وأوراق غضة جداً وحساسة وهي كبيرة ولاصقة على الساق، ويحمل النبات أزهاراً كثة في قمم الأغصان ذات لون أصفر زاه جميل، ينمو هذا النبات في المناطق الجنوبية من المملكة وبالأخص في المناطق الجبلية يعرف علمياً باسم Senecio hadensis من الفصيلة المركبة.

يحتوي نبات سلع البقر على قلويدات بيروليزيدينة ومن أهمها اسيتايل هادينسين، هادينسين، وهادنيسين إن اوكسايد.

يعد هذا النبات من النباتات الخطيرة على الكبد، حيث إن المركبات المذكورة أعلاه تسبب زيادة أنزيمات الكبد (ALT) وهذا بالطبع يسبب تلف الكبد وأعضاء أخرى، وعليه يجب عدم تناول هذا النبات بأي صورة كانت.

توجد عدة أنواع من هذا الجنس تنمو في بعض مناطق المملكة وهي Senecio asinensis. S. daltoideus. S. glarcu. S. hoggariensis. S. schimperi. .S. sumarae. S. vulgaris

وهي جميعها تحتوي على مجموعة القلويدات السامة التي تسبب تلف الكبد.

الرضع Klenia: ويعرف بأسماء أخرى مثل الباء وأدخير وهو عبارة عن نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر يطلع من جذور النبات على هيئة أغصان مضلعة عليها نتوءات بارزة. ويكون شكل النبات على هيئة باقة من الأغصان تنتهي رؤوسها بأزهار مجتمعة ذات لون أخضر مبيض. أما أوراق النبات فهي صغيرة جداً وأحياناً تكون خالية من الأوراق.

يعرف النبات علمياً باسم Klenia odora من الفصيلة المركبة. ينمو هذا النبات في المنطقة الجنوبية وبالأخص في جبال فيفا وفي الأماكن ما بين أبها وخميس مشيط.

يحتوي النبات على تربينات ثلاثية ومواد شمعية وقلويدات بيروليزيدنية. ويؤثر على الكبد مثله مثل النباتات السابقة.

الرمرام Heliotropium: هناك أربعة أنواع من الرمرام هي: Heliotropium Crispum. H. bacciferum. H. digynum H. europaeum

وهي نباتات عشبية لا يزيد ارتفاع أي منها عن ٥٠سم وتوجد في جميع مناطق المملكة. ولكن النوع الأول والثاني هما المشهوران. وللرمرام قصة مشهورة تتناقلها الألسن. وهو أن عراكاً نشب بين ورل وحية فتقوم الحية بلدغ الورل فيذهب الورل مباشرة إلى نبات الرمرام ويحك بجسمه داخل أغصان الرمرام الذي توجد فيه زوائد شوكية. ثم يذهب مرة أخرى إلى الحية ويعيد العراك فتدلغه فيعود إلى نبات الرمرام وهكذا حتى قضى على الحية ولم يحصل له أي أذى.

يحتوي الرمرام على قلويدات بيرولوزيدنية وفلافونيدات ومواد عفصية وستيرولات وأحماض فيولية.

يعد الرمرام بأنواعه ساماً على الكبد ويسبب تلفه، وقد حصلت عدة حوادث من الرمرام حيث يصف بعض المداوين الشعبين وبعض العطارين نبات الرمرام لبعض المرضى، وعند تعاطيه يسبب تلفاً لكبد من يتعاطاه. وهناك حالات مسجلة حدثت في بعض مستشفيات الرياض، والسبب يعود إلى جهل المداوين الشعبيين والعطارين الذين يصفون مثل هذا النبات للمرضى؛ وذلك من منطلق عالج السم بالسم.

والسبب الثاني عدم وعي المريض المسكين الذي يعتقد في نزاهة المداوي الشعبي أو العطار يذهب ضحية لجهلهم وطمعهم المادي اللامحدود. ويجب على المرضى أن يستشيروا أهل الاختصاص عند أخذهم لأي دواء عشبي مجهول الهوية، ولا خاب من استشار كما يقول المثل.

هيبرادي Hubberadi: نبات معمر له ساق لحمي يشبه في شكله الثعبان، الساق أسطوانية مستدقة الأطراف يحمل نتوءات ورقية صغيرة، وفي نهاية كل غصن تظهر زهرة جميلة المنظر ذات لون أحمر إلى برتقالي تشبه في لونها لون مياسم الزعفران. وتشتهر منطقة فيفا وبني مالك والعارضة بهذا النبات.

يعرف النبات علمياً باسم Kleinia Saginata ويحتوي على فلافونيدات وقلويدات بيرولوزيديئية وستيرولات ومواد لعابية وعفصية ومواد صمغية.

لهذا النبات استعمالات شعبية، حيث يستخدم في وقف النزف للجروح الحديثة، حيث توضع عصارة النبات على الجرح فيحدث تجلط للدم ويتوقف النزف ولا يستعمل داخلياً؛ نظراً لأنه يسبب تلف الكبد. بالإضافة إلى أنه يسبب سرطنته، وعليه يجب الحذر منه وعدم استخدامه، ولحسن الحظ فإن سكان المناطق التي ينمو فيها يعرفون سميته ويتحاشونه دائماً.

خلطات عشبية:

يقوم بعض المداوين الشعبيين وبعض العطارين ممن يعشقون حب المال غير المشروع بتحضير بعض الخلطات العشبية تكون أحياناً على هيئة خليط مكون من مسحوق جاف ولا يوجد عليه أي معلومات، وأحياناً أخرى على هيئة سائل لزج تخلط بعض الأعشاب المسحوقة مع السوائل كالزيوت وبالأخص زيت الزيتون والعسل أو خلطة على هيئة لعوقات ولا يوجد على أي مستحضر من هذه المستحضرات أي معلومة، ومع الأسف تصرف لمرضى الكبد ويستعملونها والأمل فيها بعد الله كبير، إلا أنهم يصابون بخيبة الأمل عندما تتدهور حالتهم الصحية يوماً بعد يوم حتى الوفاة. كما أن بعض هذه الوصفات توصف لأمراض الكبد لكن بعضها له تأثير مسرطن للكبد أو متلف له، وعندما يتناوله المريض يفاجأ باعتلال كبده بعد أن كان صحيحاً وتبدأ مرحلة المعاناة من المرض الجديد وهو تسرطن الكبد أو تلفه. وعليه فإني أحذر المرضى من استعمال تلك الوصفات، وأن يبلغوا عن مثل هؤلاء المداوين أو العطارين لإيقافهم من مزاولة هذا العمل الذي يسبب دمار بعض الأسر.

نصائح إلى المصابين بالتهاب الكبد أو أمراض الكبد:

هذه النصائح خاصة بتنظيف الكبد من سمومه وهي:

١- تناول على الريق يومياً عصير ليمون مكون من عصير نصف ليمونه على ملء كوب ماء دافئ ويشرب حالاً.

٢- تناول في غذائك الأطعمة الطبيعية التي لا تحتوي على مواد حافظة أو إضافية أو ملونة. ركز على الخضراوات الخضراء والأطعمة التي تقوم على تنبيه الكبد ليخرج سمومه، قلل من المواد البروتينية بحيث لا تزيد عن ٣٠ جراماً.

٣- اشرب ما لا يقل عن ٨ أكواب من الماء المقطر مدة أسبوع واحد فقط.

٤- اشرب العصائر الطازجة لبعض الخضراوات الطازجة مثل البقدونس والكرفس والجزر على الأقل مرتين في اليوم.

٥- خلال اليوم اشرب عصير التفاح بقشوره.

٦- امش يومياً على الأقل ٢٠ دقيقة.

أمراض اللثة

نحن نعلم أن اللثة جزء من أجزاء جوف الفم وأحد محتوياته. واللثة عبارة عن النسيج المخاطي الناعم الذي يغطي الجزء المثبتة فيه الأسنان من عظم الفك. وتساعد اللثة على دعم الأسنان وحمايتها. تتكون اللثة من نسيج ليفي غليظ يغطيه غشاء مخاطي، وتمر خلال اللثة أوعية دموية وليمفاوية تحمل الدم والليمفا من الفكين ومن الوجه وإليهما. واللثة السليمة صلبة جامدة ذات لون أحمر مع بعض البقع. وتكون اللثة بُنيقة حول كل سن وتتصل بالسن تحت هذه البنيقة قليلاً. وينتج عن ذلك وجود أخدود غير عميق يسمى "الفلَع اللثوية" بين اللثة وكل سن من الأسنان. وفي تلك الفلعة تبدأ متاعب اللثة.

يدخل إلى جوف الفم يومياً أصناف متعددة من الأطعمة والأشربة بالإضافة إلى كميات كبيرة من الهواء وما يحمله من عوالق. وهذه الأصناف كثيراً ما تتخلف عنها بعض البقايا بداخل الفم، الذي يعد بدوره بيئة صالحة لنمو الجراثيم وتكاثرها بسبب وجود الغذاء اللازم والرطوبة والحرارة المناسبة لها. فتبقى هناك في حالة هدوء حتى تجد الفرصة المناسبة فتغزو الأنسجة وتفتك بها محدثة التهابات وتقيح اللثة. يضاف إلى ذلك أحياناً توفر بعض العوامل المساعدة مثل وجود أسنان نخرة وأسنان سيئة الترتيب والإطباق، أو وجود أسنان صناعية رديئة أو غير ذلك مما له علاقة بالأسنان.

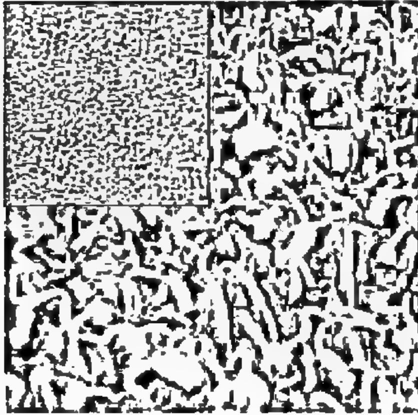
تبدأ كثير من أمراض اللثة عندما يتحبس في الفلع اللثوي بعض بقايا المواد الغذائية بين اللثة والأسنان، ويحدث ذلك خاصة عند منتصف العمر، عندما يميل نسيج اللثة إلى الانكماش عن الأسنان. وقد يحدث ذلك

كثيراً في صغار السن عندما تكون أسنانهم غير منتظمة في أماكنها أو في فواصلها، فإذا لم يزل هذا الطعام المحتبس عن طريق التنظيف بانتظام فإنه يتعفن مكوناً بيئة أو مزرعة خصبة لنمو البكتريا وتكاثرها، فإذا أصيبت اللثة بالعدوى البكتيرية فإن الجسم يجيب على ذلك بشكل هجوم مضاد. وذلك بأن يرسل إليها كميات أكبر من الدم حيث تقوم الكريات البيضاء بمحاربة الغزو البكتيري الجديد. وتؤدي زيادة الدم وكثرته في اللثة إلى زيادة احمرارها وسهولة نزفها. ويغلب أن تلتهب وتتورم. وتعرف هذه الحالة بالتهاب اللثة، وقد يتسبب التهاب اللثة من حشو رديء للأسنان أو من تركيبات غير محكمة الوضع. كما قد يتسبب من ضعف الصحة العامة أو من بعض أنواع العدوى.

وتجب المسارعة باستشارة الطبيب المختص المتخصص في الأسنان وعلاجاتها متى نزفت اللثة بسهولة، أو أظهرت علامة من علامات الالتهاب الأخرى لكي لا يستفحل المرض مؤدياً إلى متاعب خطيرة باللثة. فقد يتطور التهاب اللثة الذي لم يعالج إلى تقيح اللثة أو ما يعرف بالبيوريا، وهو مرض لثوي خطير، ففي هذا المرض ينتشر الالتهاب والتقيح إلى معظم الدرد حيث تنغرز الأسنان محدثة تحللاً تدريجياً في العظم مع خلخلة الأسنان. ويجب في هذه الحالة إنقاذ الأسنان وذلك بالبدء بالعلاج السريع قبل أن يستفحل الأمر. ومن أمراض اللثة الأخرى عدوى فنسنت أو ما يعرف بفم الخندق، وهو عدوى بكتيري حاد يظهر فجأة محدثاً التهاباً شديداً في حرف اللثة، حيث يسهل النزف لأقل لمس أو إثارة، والمرض شديد الإيلام لدرجة أن البلع أو الكلام قد يصبحان صعبين، ومن علامات هذا المرض المميزة رائحة النفس الكريهة أو ما يعرف بالبخر، وهذا البخر سريع التقدم إلى الأنسجة العميقة حتى يصل إلى العظم الدردي، وتتراكم الأنسجة الميتة بين الأسنان واللثة، ويتحطم نسيج اللثة نفسه. وإذا لم يعالج هذا المرض في يقظة وسرعة ومرونة ملموسة، فإن التقرحات الموجودة قد تنتشر إلى الشدقين والشفتين والحلق واللسان.

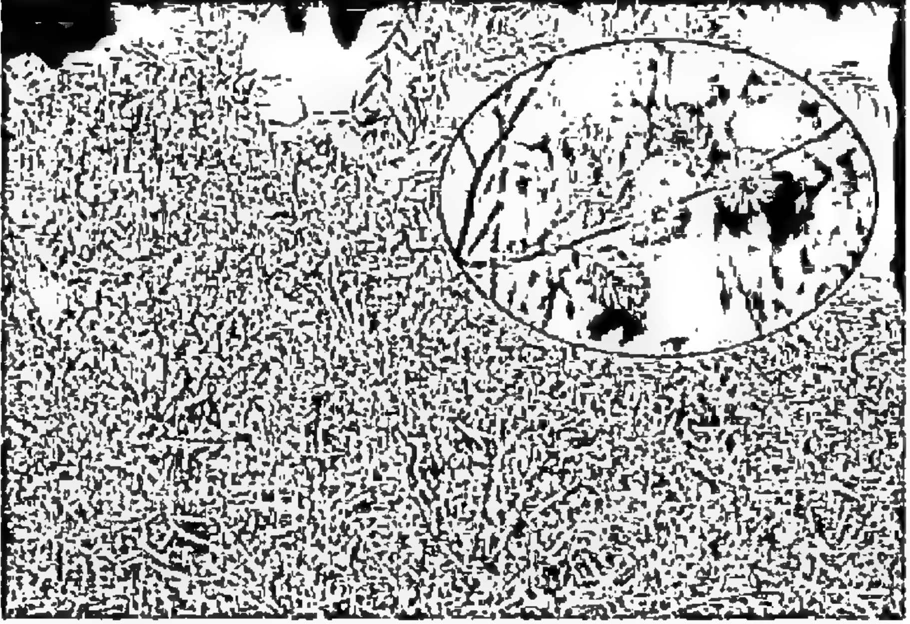
العلاج بالأدوية العشبية:

الحلبة Fenugreek: لقد تحدثنا عن الحلبة مراراً ولكننا سنتحدث عنها في هذا البحث كعلاج واق وغسول للفم لحماية اللثة من الالتهاب أو التقيح. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة وتوضع في وعاء يحتوي على ملء كوب ماء ثم يوضع الوعاء على النار حتى بداية الغليان ثم يغطى ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى هذا المغلي ويغسل الفم بهذا المغلي عدة مرات في اليوم.



جذر السنوت Fennel Root: تحدثنا عن السنوت في موضع آخر والذي يعرفه بعض الناس بالشمر أو الشمار، وبعض الناس يسمونه كمون وهذا خطأ. فهناك فرق بين السنوت والكمون. وكان حديثنا مسبقاً يتركز على ثمار السنوت. لقد وجد العلماء أن مغلي مسحوق جذر السنوت له تأثير كبير في علاج التهاب اللثة. حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذر السنوت وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ثم تُعمل الغرغرة به وهو فاتر، وتكرر العملية عدة مرات في اليوم حتى تتحسن حالة اللثة.

الصفصاف Willow: ونبات الصفصاف من أشهر النباتات حيث استخدم منذ آلاف السنين في أوروبا وافريقيا وآسيا وأمريكا الشمالية، وهو يحتوي على حمض الساليسيليك المادة الأساسية للأسبرين، والجزء المستخدم لعلاج التهاب وتقيح اللثة هو القشور، حيث تؤخذ ملعقتا أكل من مسحوق قشور الصفصاف وتضاف إلى ملء كوب ماء بارد، ثم يغطى ويترك لينقع مدة ثلاث ساعات ثم يغلى بعدها ويصفى ويستخدم للغرغرة عدة مرات في اليوم، وخصوصاً بعد الوجبات وعند الذهاب إلى النوم مساءً.



البلوط Common oak: يعد نبات البلوط أو ما يعرف بالسنديان من النباتات المشهورة في أخشابه القوية التي تستخدم تجارياً على نطاق واسع، والبلوط يستخدم في المجال الطبي أيضاً، والجزء المستخدم منه قشور سيقانه وكذلك الثمار العفصية الكاذبة التي تتكون كنتاج مرضي على نبات البلوط. يستخدم مغلي قشور شجر البلوط في معالجة التهابات اللثة ونزيفها، حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق القشور وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لتنقع مدة ١٠دقائق، ثم تصفى، ويستعمل كغرغرة ومضمضة بنفس الأسلوب؛ وذلك عدة مرات في اليوم بعد الوجبات، وتكون آخر مرة عند الذهاب إلى النوم مساءً، مع ملاحظة تحضير هذا المغلي أولاً بأول.

الفجل البلدي الحار Radish: وجد الباحثون أن للفجل تأثيراً قوياً على التهاب وتقيح اللثة، وقد أوصوا باستخدام حزمة من الفجل يومياً موزعةً على ثلاث وجبات؛ وذلك بغسل حزمة الفجل جيداً وتنظيفها ثم تؤكل ثلث الحزمة مع كل وجبة غذائية مع ضرورة مضغ الفجل جيداً. والسبب يعود إلى أن الفجل البلدي يحتوي على كمية من فيتامين ج الذي يلعب دوراً في الوقاية من مرض الإسقربوط الذي يحفظ اللثة قوية، كما أنه يحفظ الأسنان نفسها من التلف. يقول الدكتور

ريتشارد دي فشر طبيب الأسنان من أنانديل بفرجينيا ورئيس الأكاديمية الدولية لطب الفم وعلم السموم: "لقد تبين أن تناول فيتامين ج بجرعات عالية له نفس الفاعلية في السيطرة على التهاب اللثة مثل استعمال الفرشاة والخيط وليس معنى هذا ألا نستعمل الفرشاة والخيط، إلا أن فيتامين ج يجعل اللثة أقل عرضة للنزف ويعزز عملية الالتئام"، كما يشير دكتور فيشر إلى أنه يعمل على تقوية نسيج اللثة مما يجعله أقل تأثيراً بالبكتيريا وغيرها من المهيجات، ويوصي بأن يتناول الشخص ما لا يقل عن خمس حصص من الفواكه والخضروات يومياً لا سيما الغنية بفيتامين ج مثل الفجل والبروكلي والفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون واليوسفي، وكذلك الفلفل الأحمر والفراولة والطماطم على أن تؤكل طازجة.

العفص والخل: العفص هو ثمار الأثل أو الثمار المرضية لنبات الصفصاف، وهو عبارة عن مادة عفصية تستخدم على نطاق واسع في دبغ الجلود ومقبض وموقف للنزيف، ويستعمل مزيج من العفص والخل لعلاج التهاب اللثة ووقف نزيفها حيث يغلى على النار ما مقداره ملء ملعقة كبيرة من مسحوق العفص مع ملء كوب من الماء مدة نصف ساعة فقط، ثم يصفى ويضاف إليه مقدار من الخل، ويحفظ لكي يستخدم مضمضمة، حيث يقوم على تسكين آلام التهابات اللثة، وهذه الطريقة معروفة كثيراً في بلاد الشام وفي جمهورية مصر العربية.

المرامية Sage: لقد تحدثنا عن المرميه سابقاً، وهناك مثل أوروبي يُردد حول المراميه والذي يقول "لم يموت المرء وفي حديقته تنبت المرامية" والمراميه تحتوي على زيت طيار ومواد تربينية وفلافو نيدات وحمض العفص وأحماض فينولية ومواد مولدة للاستروجين، وهي تستخدم على نطاق واسع كقابضة ومطهرة وطاردة للريح ومقوية ومخفضة للتعرق، وهي تستخدم لعلاج التهاب اللثة، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من المراميه وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ثم



تغطى وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم تصفى بعد ذلك ويغسل به الفم عدة مرات في اليوم يكون آخرها عند الذهاب إلى النوم مساءً.

البابونج Cammomile: الكل يعرف البابونج فهو من الشايات الجيدة للجهاز الهضمي إذ هو مشه ومهضم وطارد للأرياح ومطهر، وهو يحتوي على زيت طيار ويستعمل لعلاج التهاب اللثة، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من أزهار البابونج وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل غرغرة عدة مرات في اليوم ويستمر على فعل ذلك حتى الشفاء بإذن الله.

شجرة الشاي Tea tree: وهي شجرة ليس لها علاقة بالشاي المعروف، تقول فيكتوريا إدوارد المعالجة بالعطور من فير اوكس بكاليفورنيا: عندما تبدو اللثة ملتهبة ومتهيجة، أضف قطرة من الزيت العطري المستخلص من شجرة الشاي على فرشاة أسنانك أو فوق معجون اسنانك الذي تضعه على الفرشاة قبل تنظيف اسنانك بها، وهذا يعد دواءً واقياً رائعاً، فأوراق الشاي لها مفعول مطهر طبيعي وتعمل على منع الإصابة بمرض اللثة من قبل أن يبدأ.



مسواك الأراك: ثبت علمياً أن جذر نبات الأراك يحوي مواد مطهرة ومنظفة وقابضة ومرقئة وقاتلة للجراثيم، كما أنه يحتوي على مواد مضادة لنخر الأسنان، وهذا يذكرنا بقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب". وتحدثنا عنه في موضع آخر، والسواك ضروري لنظافة الفم وقتل البكتيريا الموجودة فيه، ويجب عادة ترطيب المسواك

قبل استخدامه وكذلك قص رأس المسواك كل مرة نستعمله فيها، حيث إن المواد الفعالة تذهب مع كل تسويكة.

الثوم Garlic: تحدثنا عن الثوم كثيراً، ولكن من المعروف أن رائحة الثوم فقط تقتل عدداً من البكتريا الموجودة بالفم، وعليه فإن مضغ فص واحد من الثوم لبضع دقائق فقط كاف لقتل جميع البكتريا الموجودة بالفم بما في ذلك جرثومة الدفتريا.

نصائح عامة:

- عليك طلب المساعدة من طبيبك إذا ظهرت لديك رائحة كريهة في الفم لم تختف في خلال ٢٤ساعة.
- إذا صارت أسنانك تبدو أكثر طولاً مما كانت عليه من قبل نتيجة لانكماش اللثة على الأسنان.
- إذا كانت أسنانك مخلخلة أو تتساقط أو تنكسر قرب حافة اللثة.
- إذا لاحظت تغييراً في انتظام أسنانك معاً، أو الطريقة التي تبدو بها قضمتك للأشياء.
- إذا صار طقم أسنانك لا يتناسب مع لثتك ولا ينطبق عليها تماماً.
- إذا تكونت جيوب صديدية بين لثتك وأسنانك.



انتفاخ الرئة

ما هو انتفاخ الرئة؟

هو مرض رئوي يعاني المصابون منه صعوبة في التنفس وبالأخص عند عملية الزفير، وهو عبارة عن نوعين من الأمراض الرئوية، النوع الأول يعرف بالانسدادية المزمنة. والنوع الثاني يعرف بالتهاب الشعب المزمن.

يعاني معظم المصابين بالأمراض الانسدادية المزمنة من انتفاخ الرئة والالتهاب الشعبي المزمن، وتتميز هذه الأمراض بازدياد في ضيق القصبات التي توصل الرئتين بالفم والأنف، ويعد هذا سبباً أساسياً في الوفاة في البلدان الصناعية.

يتعرض المدخنون للإصابة بهذا المرض بنسبة أكبر بحوالي اثني عشر ضعفاً في الأقل من غير المدخنين، وتظهر أعراض هذا المرض في نحو عمر الخمسين، ويكون معظم المصابين به من الرجال.

ما هو تأثير انتفاخ الرئة؟

عندما يتم استنشاق الهواء النقي فإنه عادة يمر عبر الممرات الهوائية باتجاه الحويصلات الهوائية الصغيرة بالرئة التي تعرف بـ" الأسناخ "؛ وتحتوي جدران هذه الحويصلات على شبكة من الأوعية الدموية الدقيقة التي تسمى الشعيرات الرئوية. ويقوم الدم الذي يمر داخلها بأخذ الأكسجين من الهواء المستنشق وترك ثاني أكسيد الكربون في الأسناخ ليخرج مع هواء الزفير. ويوزع

الدم الأكسجين إلى أنسجة الجسم كافة عن طريق الشرايين، فيما يسلك هواء الزفير المحمل بثاني أكسيد الكربون طريقه عبر الممرات الهوائية في الأنف والفم إلى خارج الجسم.

يدمر الانتفاخ الرئوي جدران الحويصلات الهوائية بما فيها الشعيرات الرئوية، وبما أن جسم الإنسان البالغ به مئات الملايين من الحويصلات الهوائية فإن هذا التدمير قد يستمر عدة سنوات قبل أن يشعر المصاب بالانتفاخ وبصعوبة التنفس. ومع تقدم المرض يستمر تدمير الجدران السنخية مع شعيراتها الدموية مما يؤدي إلى سد الممرات الهوائية؛ لأن جدران السنخية هي المساعدة على إبقاء الطرق الهوائية الصغيرة مفتوحة. كما يؤدي إلى تكون فراغات كبيرة تحبس الهواء الفاسد المحمل بثاني أكسيد الكربون داخل الرئه ثم تبدأ الرئة بفقدان مرونتها. وتتضخم كثيراً بسبب استنشاق كمية أكبر من الهواء واحتباسه في الفراغات. وهكذا يعطل الانتفاخ خروج ثاني أكسيد الكربون ويمنع وصول الأكسجين اللازم إلى أنسجة الجسم.

ما هي أعراض مرض انتفاخ الرئة؟

أعراض مرض انتفاخ الرئة هو شعور المريض بصعوبة في التنفس وخصوصاً في أثناء الزفير وتوسع في الصدر وزرقة الجلد بسبب نقص الأكسجين. يشكو المصابون بهذا المرض من نزلات البرد المتتابعة ومن التهاب الرئة. كما يتسبب في نشوء أمراض القلب عند بعضهم.

ما هي مسببات مرض انتفاخ الرئة؟

توجد عدة عوامل تهيئ لظهوره مثل: التدخين والهواء الملوث والتلوث البيئي والالتهابات المتكررة والعوامل الوراثية والتعرض للأبخرة الكيميائية، ويعتقد الأطباء أن هناك أنزيمات معينة تقوم بتدمير الجدران السنخية، وتسهم العوامل المسببة للمرض في الحد من القدرة على التحكم في الأنزيمات. ويدخل الالتهاب الشعبي في عملية انتفاخ الرئة، حيث إنه يصيب الغشاء المخاطي للشعب

(القصيبات) الهوائية في الرئتين مما يتسبب بزيادة إفراز المخاط الذي يخرج في عملية السعال. والالتهاب الشعبي قد يكون حاداً مدة قصيرة ويمكن علاجه أو مزمناً ويصعب علاجه.

ومن أعراض الالتهاب الشعبي المزمن ارتفاع درجة الحرارة وآلام الصدر والسعال المصحوب بمادة مخاطية. ويسبب الالتهاب الشعبي أحياناً قصر التنفس وأحياناً هبوطاً في القلب.

ما هو علاج انتفاخ الرئة والالتهاب الشعبي؟

يعالج الالتهاب الشعبي عن طريق العقاقير التي تعمل على توسيع الشعب الهوائية أو عن طريق العقاقير التي تساعد على تليين أو إذابة المادة المخاطية فتخرج مع السعال. وتساعد الرطوبة الصادرة عن جهاز مرطب في تليين المادة المخاطية.

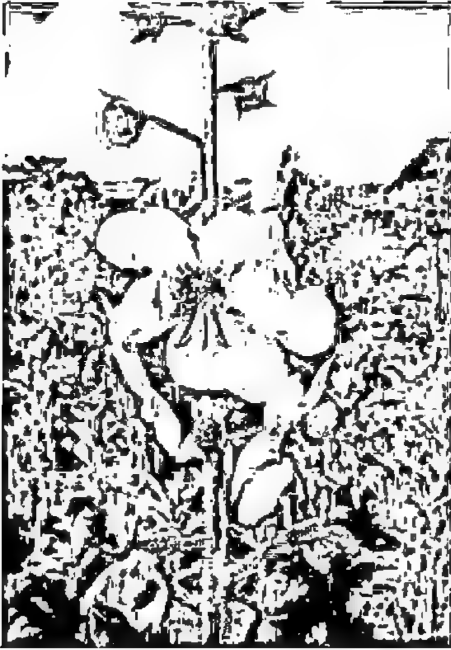
وتوصف المضادات الحيوية إذا وجدت عدوى، وعلى المصابين عدم الاقتراب من التدخين والمدخنين وأماكن جلوسهم، حيث إن الدخان الذي يستنشقونه يؤثر على الرئة. كما يمكن إعطاء المريض عقاقير موسعة للشعب الهوائية بالإضافة إلى استعمال الأكسجين عند الضرورة.

هل هناك أدوية عشبية يمكن استعمالها لانتفاخ الرئة؟

نعم هناك أعشاب تساعد على تخفيف مرض انتفاخ الرئة وهي:

بوصير أبيض Mullein، ويعرف علمياً باسم Verbascum thapsus وهو نبات عشبي له أزهار في مجاميع تشبه الذيل. وقد قال عنه العالم بلينيوس عام ٧٧ ميلادية: "إن الدواب التي لا تعاني فقط من السعال بل أيضاً من ربو الخيل تشفى بنشقة واحدة".

كما قال الدكتور مورني مؤلف كتاب طب الأعشاب والأدوية العشبية المقوية: إن هذا النبات له قدرة كبيرة في علاج حالات الجهاز التنفسي شاملاً مرض



انتفاخ الرئة. ويعد نبات البوصير غنياً بالمادة الهلامية التي ترطب المخاط وتخرجه. يحتوي على مواد صابونينية وزيت طيار وفلافونيدات وجلوكوزيدات مرة. ويستعمل على هيئة شاي حيث يؤخذ من مسحوق النبات ملعقة صغيرة إلى ملعقتين تضاف إلى كوب ماء سبق غليه ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب. وقد رأى الدكتور مرئي أنه بالإمكان أن يضاف إلى المشروب قليل من الشطة وعرق السوس.

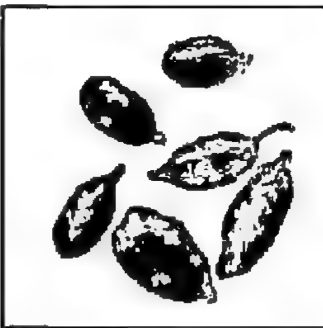
الشطة أو الفلفل الأحمر Red Pepper أو Cayenne: وهو نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم Capsicum frutescens والجزء المستخدم منه هو الثمار. ويعرف هذا النبات بالفليفلة وقد نصح الطبيب الإنجليزي أروين زيمنت مرضاه المصابين بانتفاخ الرئة بأكل كثير من الشطة على أكلهم أو إضافة عشر إلى عشرين نقطة من صلصة الشطة إلى ملء كوب ماء وشربه يومياً. ولهذا الاستعمال سببان: الأول أن الشطة تحتوي على مركبات تعد مصدراً ضد السموم في الجسم، حيث إنها تحمي أنسجة الرئة من الدمار. والثاني أنها تساعد على ترطيب أو إذابة المخاط الموجود في الشعب الهوائية وإخراجه خلال القصبات الهوائية. وكان القدماء يستخدمون البهارات الحارة مثل الثوم والبصل والزنجبيل والخردل لإذابة المخاط في الشعب الهوائية وإخراجه عن طريق السعال.

تحتوي ثمار الفليفلة أو الشطة على قلويدات وأهمها مركب الكبساسين الذي يعزى إليه الطعم الحار في الشطة وحموض دهنية وفلافونيدات وغنية جداً بفيتامين جـ، ب، أ، كما تحتوي الثمار على زيت طيار وسكريات وصباغ الكاروتين.



تستعمل الشطة منذ مئات السنين كمنشطة للدورة الدموية، وتساعد على التعرق ومنبهة للمعدة، طاردة للغازات والأرياح، مطهرة ومضادة للجراثيم. تعمل مقوية ومنشطة للجهاز العصبي. تزيد من تدفق الدم إلى منطقة معينة. كما تفيد في أمراض الحلق والتهاب اللوزتين والتهاب الحنجرة والبحة.

وهناك محاذير لاستعمالات الشطة وهي ضرورة التقيد بالجرعات المعطاة حيث يؤدي الاستعمال المفرط إلى التهاب المعدة والأمعاء وتضر بالكبد. عدم تناول جرعات من الشطة في أثناء فترة الحمل والإرضاع. يجب عدم لمس العينين أو أية جروح بعد لمس بذور الشطة.



الهيل Cardamon: الهيل عبارة عن نبات عشبي، المستخدم منه البذور الموجودة داخل ثمار الهيل المعروفة وغلاف ثمرة الهيل خالٍ من المواد الفعالة. يعرف الهيل علمياً Elettaria cardamomum وتحتوي بذور الهيل على زيت طيار المركب الرئيس فيها هو السينيول، ويعد هذا المركب فعالاً ضد البلغم. وتستخدم بذور الهيل ضد انتفاخ الرئة حيث يؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الهيل وتضاف إلى كوب عصير أو إلى كوب من الشاي ويشرب.

اليوكاليبتوس Eucalyptus: وهو عبارة عن أشجار كبيرة معمرة تعرف علمياً باسم Eucalyptus globulus والجزء المستخدم من اليوكاليبتوس هو الأوراق وتحتوي الأوراق. على زيت طيار المادة الرئيسة فيه هي السينيول، وتعد أوراق هذا النبات جيدة لإخراج البلغم من الشعب الهوائية. والطريقة أن تؤخذ ملعقة من مسحوق الأوراق الجافة وتضاف إلى كوب ماء مغلي وتترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.

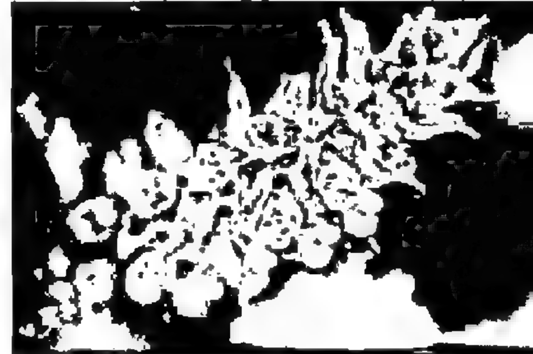
عرقسوس Licorice: عرقسوس عبارة عن شجرة معمرة والجزء المستخدم منه الجذور، ويعرف علمياً باسم Glycyrrhiza glabra ويحتوي جذر عرقسوس على تسعة مركبات لها تأثير مقشع للبلغم، بالإضافة إلى مركب عاشر له تأثير مضاد لسموم الجسم، ويؤخذ من مسحوق عرقسوس ملعقة صغيرة وتوضع في ملء كوب ماء سبق غليه، وتكرر العملية ثلاث مرات في اليوم. مع ملاحظة أن الاستمرار في استعماله مدة طويلة أو زيادة الجرعة له تأثيرات سلبية مثل الصداع، ارتفاع ضغط الدم واحتباس السوائل ونقص في البوستاسيوم. كما يجب عدم تناول السوس من قبل الأشخاص الذين يتناولون أدوية تحتوي على الديجوتوكسين (أحد مركبات أصبع العذراء).



النعناع Peppermint: النعناع نبات معمر يعرف علمياً باسم Mentha piperita والجزء المستعمل جميع أجزاء النبات الهوائية. ويحتوي النعناع تسعة مركبات لها تاثير طارد للبلغم. بالإضافة إلى أن مركب المنثول هو الذي له التأثير الدوائي المرقق للمخاط الموجود في الشعب الهوائية. ويمكن استعمال النعناع بمثابة شاي أو صبغة أو كبسولات؛ ويجب عليك عدم استخدام الزيت الطيار لأن استعماله خارجي فقط.



بوليجالا Seneca: نبات البوليجالا عبارة عن شجرة معمرة. والجزء المستخدم من النبات قشور الجذور. ويعرف علمياً باسم Polyala senega ولقد أوصت السلطات الصحية الألمانية باستعمال جذور البوليجالا علاجاً لانتفاخ الرئة، وذلك عن طريق أخذ ملعقة إلى ملعقتين، وتوضع في كوب ماء سبق غليه وتترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم، وقد نصح بهذا الاستعمال الدكتور البروفسور نورمان بايست بكلية الملك بجامعة لندن ومؤلف كتاب الأدوية العشبية.



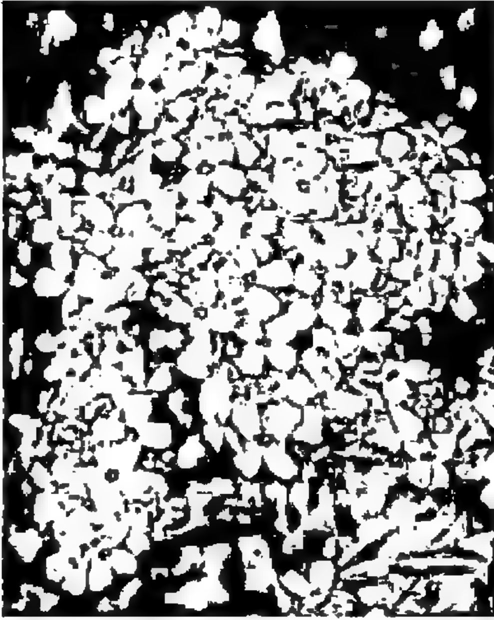
الريحان Basil: وهو نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم Ocimum basilicum والجزء المستخدم منه الأوراق. ولو أن الريحان لم يعرف له قديماً استعمالات ضد انتفاخ الرئة إلا أنه وجد أنه يحتوي على ستة مركبات تستعمل لهذا الغرض ويفضل أكل ورق الريحان يومياً مع السلطة.

راسن Elecampane: نبات عشبي يعد أحد أهم الأعشاب لدى اليونان والرومان؛ لأنه بمثابة دواء شاف لجميع الأمراض، ويعرف علمياً باسم Inula helenium والجزء المستخدم من النبات الجذور والأزهار. يحتوي النبات على مواد هلامية ومواد مرة وزيت طيار يشمل مركب الأزولين ومركب الأنيولين وسيترولات وقلويدات. يستعمل طارداً للبلغم ومنشطاً ومعرقاً ومضاداً للجراثيم والفطريات والطفيليات ومنشطاً للجهاز الهضمي. وقد أوصى الطبيب ديفد هوفمان الإنجليزي بفائدة هذا النبات لمرض انتفاخ الرئة. حيث تؤخذ ملعقة إلى ملعقتين من مسحوق النبات الجاف وتوضع في ملء كوب ماء سبق غليه ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب، ويؤخذ معدل كوبين في اليوم. وحيث إن النبات مر فيمكن إضافة ليمون وعسل وعرقسوس لتحسين طعمه.

المردقوش Oregano: وهو نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم Origanum ويحتوي هذا النبات على ستة مركبات لها تأثير فعال ضد انتفاخ الرئة، ويعد من النباتات الجيدة لهذا الغرض.

الشاي Tea: لقد عرف الشاي من مئات السنين كعلاج لانتفاخ الرئة؛ ويوجد نوعان من الشاي الأسود والأخضر وكلاهما مفيدان لانتفاخ الرئة، ويعرف علمياً باسم Camellia sinensis ويحتوي الشاي الأسود أو الأخضر على ستة مركبات طاردة للبلغم، كما يحتوي على مركب الثيوفلين الذي يخرج البلغم من الشعب الهوائية الموجودة في أعماق الرئة. كما يحتوي على الكافئين، حيث أفادت الدراسات الحديثة أن له تأثيراً مضاداً للإجهاد. وبالإضافة إلى تأثيره المنشط فإنه يجعل مرضى انتفاخ الرئة يشعرون بالراحة.

فجل الحصان Horseradish: نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن خمسين سنتيمراً. له جذور تتعمق في التربة ملتوية وأوراق كبيرة ريشية الشكل ويحمل أزهاراً بيضاء يعرف علمياً باسم Armoracia rusticana والجزء المستعمل منه الأوراق والجذور. تحتوي الجذور على جلوكوزيدات، وأهم مركب فيها سنجرين كما يحتوي على أسباراجين ومواد راتنجية وفيتامين ج، وعند سحق النبات ينتج مركب



يعرف باسم اللايل أيزوثيوسيانيت وهو مضاد حيوي. يستخدم فجل الحصان لأغراض كثيرة، فهو يستخدم كطارد للبلغم في مرض انتفاخ الرئة ومنشط للجهاز الهضمي، منبه للشهية، مدر جيد، يستعمل لعلاج الأنفلونز والزكام والحمى والبرد. كما يعمل كمضاد حيوي، ويمكن استعماله لحالات الجهاز التنفسي ولأمراض المجاري البولية. ويجب الحذر حيث إن الجرعات الزائدة منه تسبب تهيج الأمعاء، كما يجب على مرضى الغدة الدرقية عدم استعمال هذا النبات. وطريقة استعمال الجذور هي أخذ ١٤ جراماً من مسحوق الجذر وتضاف إلى ٥٦٨ ملليلتراً من الماء المغلي، ويترك مدة ٢٠ دقيقة ثم يصفى ويؤخذ منه ٥٦ ملي.



الليمون Lemon: نبات الليمون نبات شجري معمر يعرف علمياً باسم Citrus limon ويعد الليمون من أهم النباتات للاستعمال المنزلي سواء كان غذاءً أم كدواء، والإسبان أكثر الأجناس استخداماً لليمون، وتشير مؤلفاتهم إلى ذلك حيث لا يوجد مرجع طبي خالياً من الحديث عن الليمون.

وموطن الليمون الأصلي كان في الهند، وقد عرفت شجرة الليمون أول ما عرفت في أوروبا في القرن الثاني الميلادي، وتزرع الآن في معظم بلاد العالم. الجزء المستعمل من نبات الليمون هي الثمار التي تجمع في فصل الشتاء؛ وذلك عندما يكون فيتامين ج في قمته.

تحتوي ثمار الليمون على زيت طيار بنسبة ٢,٥٪ والذي يوجد في الغلاف

الثمري للثمرة، ويشكل مركب الليمون ٧٠٪ من محتوى الزيت الطيار الفاتيربيفين والفابايفين وبيتابابينين وسترال. كما تحتوي الثمرة على كوماريفان وبايوفلافونيدات وفيتامينات جـ وأ ومجموعة فيتامين ب بالإضافة إلى مواد هلامية وسكاكر.

أما استعمالات الليمون فهو مطهر ومضاد للروماتزم ومقشع أي طارد للبلغم، ويعد فيتامين ج مرققاً للمخاط ومذيباً له، حيث إن الليمون من أفضل المواد للجهاز التنفسي. كما يعمل الليمون كمضاد للبكتريا وطارد لسموم الجسم ومخفض للحمى. كما يفيد الكبد والمعدة والأمعاء، ويقوي جدران الأوعية الدموية، عليه فإنه يمنع نزف اللثة ويفيد في اضطراب الدورة الدموية.

كما يعد عصير الليمون مفيداً لعلاج الأنفلونزا والبرد وأمراض الصدر ومقوياً جيداً للكبد والبنكرياس ويحسن الشهية ويساعد على الهضم. ويمكن استعمال عصير الليمون غرغرة لعلاج التهاب اللثة ونخر الأسنان وضد التهاب الحنجرة.

فيتامين ج Vitamin C: يمكن الحصول على فيتامين جـ من مصادر طبيعية ومن مصادر كيميائية مشيدة، ومن أهم المصادر الطبيعية التي يوجد بها فيتامين جـ هي البرتقال والليمون والفلفل الأحمر والملفوف واليوسفي والترنج والفلفل الأخضر والجوافة والمنقة والعنبروت والبطاطس والسبانخ والفراولة والطماطم والجرجير والبروكلي.

وتوجد منه أقراص تبلع مع ملء كوب من الماء ولا يجب مضغ الأقراص وتؤخذ بعد ساعة إلى ساعة ونصف من بعد الأكل. كما توجد كبسولات بالإضافة إلى محلول أو إلى حقن يمكن إعطاؤها عن طريق المختص. ويقوم فيتامين جـ على إذابة المخاط الموجود بالشعب الهوائية في الرئة وإخراجه عن طريق الكحة. ويحذر من استعمال فيتامين جـ للأشخاص الذين لديهم حساسية لهذا الفيتامين. وكذلك للأشخاص المصابين بمرض النقرس وحصاة الكلى، وكذلك المرأة الحامل والمرأة المرضع. كما يجب عدم أخذ جرعات كبيرة من فيتامين جـ حيث إنه يسبب حصى الكلى ولو أن الدراسات لم تثبت ذلك.

الانفعالات

قال علماء نفس أمريكيون إن هناك ثمانية انفعالات أساسية. وهذه الانفعالات التي توجد على عدة مستويات متنوعة من الشدة هي: الغضب، الخوف، السرور، الحزم، الرضا، النفور، الدهشة، الاهتمام أو الفضول. وتتحد لتؤلف الانفعالات الأخرى. وقد توصل العلماء إلى أن هناك عاملين يحددان المشاعر والانفعالات وهما التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في جسم الإنسان والسبب الذي يعلل به الشخص تلك التغيرات.

واستناداً إلى هذه النظرية فإن الانفعالات تنتج من تأويلات الناس لأحوالهم بعد استثارتهم فسيولوجيا. وقد يكون الأثر الخارجي للانفعال ظاهراً للناس كالبكاء والضحك واحمرار الوجه والحزن والفرح وغير ذلك من تغيرات الوجه الأخرى.

إن هذه التغيرات الخارجية تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية يحس بها الشخص نفسه، فهو يستطيع أن يحس بتسرع نبضات قلبه وتنفسه وباندفاع الدم الذي قد يجعله يحس بتنمل في يديه أو قدميه وبوخز في فروة الرأس أو خلف الرأس وربما قشعريرة وتصبب العرق أو كليهما أو رجفة في الجسم لا يستطيع معه الوقوف أو الإمساك بشيء.

وقد يؤدي تكرار حدوث الانفعالات غير السارة إلى أمراض نفسية جسيمة مستفحلة من أنواع مختلفة وليست هذه الأمراض وهمية بل حقيقية ١٠٠٪، وهي تؤدي إلى تعطيل كثير من وظائف الجسم كالهضم. بل أحياناً تؤدي إلى تلف

أنسجة الجسم، كما هو الحال في القرحة الهضمية مثل قرحتي المعدة والاثني عشر والتهاب القولون.

ومن المعروف أن ارتفاع ضغط الدم وربما السكر والحساسية وكثير من الأمراض الأخرى يدخل في نشوئها عامل انفعالي قوي، وكثيراً ما تكون ذات منشأ نفسي (عاطفي) ويتشدد الأطباء في وقتنا الحاضر بالاهتمام بالأسباب النفسية للأمراض بأسبابها الجسمية على حد سواء.

ولابد أن نعرف مدى الصلة بين الانفعالات والصحة، فهذه الانفعالات سواء أكانت حادة أو عكسها ليس إلا جزءاً من الحياة. ولن تستطيع تفاديها بأي سبب من الأسباب.

إن الجزء الخاص بالانفعال في الجهاز العصبي هو الجهاز العصبي المستقل الأداء، فهو الذي يحكم وظائف بعض الأعضاء كضربات القلب وضغط الدم والهضم، وجميع هذه الوظائف أساسية للحياة، وهي تسير دون وعي منا ولا نستطيع أن نحكم فيها بشكل مباشر، والغدد الصماء متصلة اتصالاً مباشراً ووثيقاً بهذا الجهاز المستقل الأداء. وهي مثله سريعة الاستجابة للانفعال وذلك بصب هرموناته في الدم مما يؤدي إلى تنبيه سلسلة من التفاعلات في مختلف أعضاء الجسم، ومن الأمثلة المشهورة لعمل هذين الجهازين هو عندما يفزع الإنسان أو يغضب فهو يحس بضربات قلبه قد أسرعت ويحس بارتفاع قد حصل في ضغط دمه، وهذان الجهازان يجعلان الكبد يطلق في الدم قدراً كبيراً من وقود الطاقة المخزون فيها فيزيد مقدار السكر في الدم، وتتسع الأوعية الدموية الذاهبة إلى العضلات لتمدها بكمية أكبر من الدم الحامل لهذا الوقود، كأنما تتأهب للقيام بعمل جسمي ضخم، في الوقت نفسه يقف إمداد الجهاز الهضمي بالدم فتقف تبعاً لذلك عملية الهضم مؤقتاً وتمتنع شهوة الطعام ويشحب لون جدار المعدة حتى يزول الفزع أو الغضب. وضبط الانفعال من قبل البالغين أمر مهم، ومعنى ذلك أن يمنعوا آثارها من الظهور على ملامحهم، فالطفل يضرب إذا غضب، ولكن البالغ إن فعل ذلك فسيسبب مشكلات، ومع ذلك فالانفعالات

نفسها والتغيرات الجسمية التي تصاحبها ليست قابلة للتحكم، فالمطلوب إذن هو إيجاد الطرق المقبولة المهذبة لمقابلة الأسباب التي قد تثير الانفعالات الضارة، ثم التعبير عن هذه الانفعالات بطريقة غير مضرة عندما تثار، وأفضل طريقة في التحكم في الانفعالات هو ما يدرب عليه في صغره، فالمفروض مثلاً أن يغضب الطفل الصغير إذا ولد له أخ، وقد يحاول إيذاءه أو ضربه، وينبغي بالطبع ألا يسمح له بذلك، ولا ضرر من أن يسمح للطفل بأن يبدي شعوره بأنه لا يحب هذا الوليد الجديد، فذلك مما ينفس عن انفعاله ولا يضير الوليد لأنه لا يعرف شيئاً، ولا يجري عقاب الطفل وتأنيبه في أن يحمله على حب الوليد، ولكن إذا ما أظهر الوالدان للطفل تفهمهما لمشاعره التي يعبر عنها، على ألا تكون لها آثار مؤذية، فإنهما يكونان قد ألقيا عليه درساً غالياً في كظم غيظه وكبت انفعاله.

ما هي الأدوية العشبية التي يمكن استخدامها في الحد من الانفعالات التي تؤثر على صحة الإنسان؟

توجد عدد من الأعشاب التي يمكن استخدامها للحد من الانفعالات وهي:

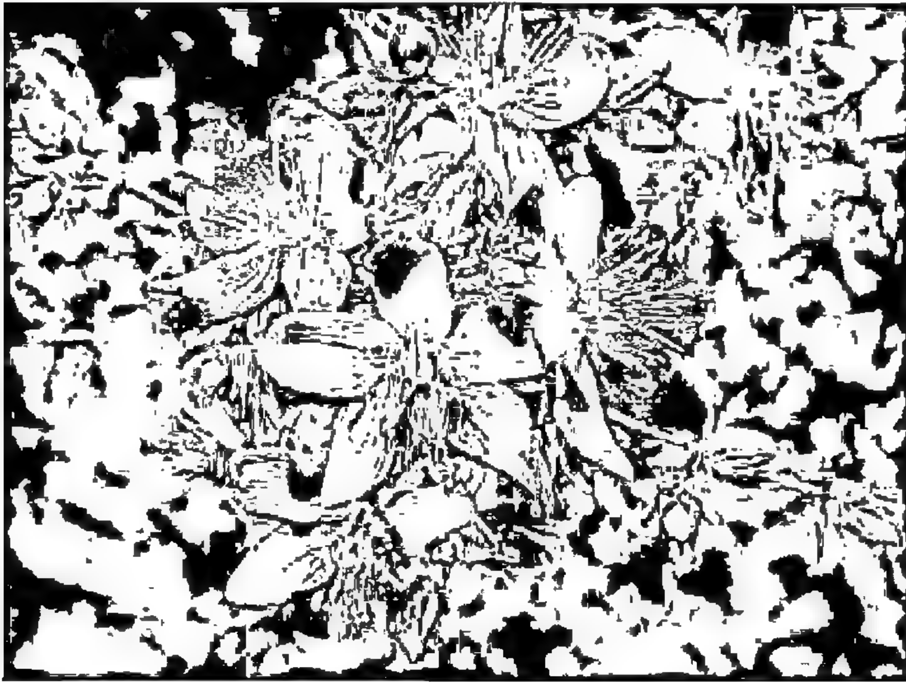
الناردين المخزني Valeriana: وهو نبات مهمل يصل ارتفاعه إلى ١,٢ متر له أوراق ريشية مقسمة وأزهارها قرنفلية، الجزء المستخدم من النبات الجذر والجذمور اللذان يقلعان في فصل الخريف، تحتوي جذور وجذامير الناردين المخزني على زيت طيار وأهم محتوياته أسيتات البورنيول والبيتاكارفلين واليريدويدات وقلويدات.



ويستعمل الناردين المخزني ضد القلق والأرق والانفعالات والكآبة، ويؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق الجذور وتوضع في كوب ثم يصب عليه الماء المغلي ويترك مدة ٥دقائق ثم يحلى ويشرب بين وجبات الطعام أو بمعدل

كوبين يومياً. كما يوجد مستحضر من الناردين يباع في محلات الأغذية التكميلية تحت مسى فاليريان Valerian.

حشيشة القلب St. John Wort: ويعرف بعدة أسماء مثل شجرة القديسين والهيوفاريقون، وهو نبات شجري معمر له أزهار كثة صفراء اللون، الجزء المستخدم من النبات الأطراف المزهرة، تعرف حشيشة القلب علميا باسم Hypericum Perforatum تحتوي الأطراف المزهرة للنبات على زيت طيار (كاروفلين). هيبرسين وشبيه الهيبرسين وفلافونديات.



يستخدم النبات كمضاد للاكتئاب ومضاد للتشنج وينبه تدفق الصفراء ومفرج للألم. كما أنه يعمل كمضاد للفيروسات، وطريقة الاستعمال أن تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من أزهار النبات وتوضع في كوب ثم يصب عليها ماء مغلي وتترك مدة ما بين ٥-١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم كوب في الصباح الباكر والآخر بعد وجبة الغذاء مباشرة. كما يوجد مستحضر مقنن في محلات الأغذية التكميلية تحت مسمى St. John Wort.

الزيزفون والترنجان Lime and Balm، الزيزفون شجرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً، ذات لحاء رمادي أملس وأوراق قلبية. الجزء المستخدم منها الأزهار ذات اللون الأصفر. يعرف الزيزفون علمياً باسم Tilia Lenden وتحتوي الأزهار على فلافونيدات بالأخص الكويرسيتين والكامفيرول وحمض الكفائين ومواد هلامية وحمض العفص وزيت طيار، وتستخدم أزهار الزيزفون كمضاد للنرفزة والانفعالات الحادة والكآبة. أما الترنجات والمعروف علمياً باسم Melissa officinalis وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ١.٥ متر ذو أزهار صغيرة بيضاء تحتوي على زيت طيار وفلافونيدات وتربينات ثلاثية وفينولات وحمض العفص.

أما تأثيراته فهو مضاد للتشنج ومقو للأعصاب ومضاد للفيروسات. وطريقة الاستخدام هو أخذ ملء ملعقة شاي من مزيج مسحوقي أزهار الزيزفون والترنجان بنسب متساوية ووضعها في ملء كوب ماء يغلي وتركها مدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

رعي الحمام والبردقوش Vervan and Marjoram، رعي الحمام نبات معمر يصل ارتفاعه إلى متر واحد له سيقان صلبة وسنابل زهرية أرجوانية مع بياض. الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية. يعرف رعي الحمام علمياً باسم Verbena officinalis ويحتوي على إيريدويدات مرة وأهمها فرنبين وفرنبالين وكذلك زيت طيار وقلويدات ومواد هلامية. ويستعمل كمقو عصبي ومقو ومنبه لإفراز الصفراء وكمضاد للانفعالات وتهدئة النفس.

أما البردقوش Marjoram فقد تحدثنا عنه كثيراً وهو عشب معمر الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية، ويحتوي على زيت طيار يضم الكارفاكول والثيمول ومواد عفصية ومواد راتنجية وفلافونيدات. ويستخدم ضد آلام المعدة والقلب ومريح للأعصاب والرأس.

وطريقة استعماله يمزج رعي الحمام مع البردقوش بأخذ ملعقة صغيرة من مسحوق رعي الحمام وملعقة أخرى صغيرة من البردقوش وتوضع جميعاً في كوب

ثم يصب فوقه ماء مغلي ويغطى ويترك مدة ١٠ دقائق بعد التحريك، ثم يصفى ويضاف له عسل ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة.

الهدال والزعرور Mistletose and Hawthom: الهدال نبات متطفل على أشجار الزيتون والخوخ والمشمش والطلح والرمان. ويعرف أيضاً بالدبق، ومنه أنواع. الجزء المستخدم من الهدال الأوراق والأغصان والثمار الصمغية. يعرف علمياً باسم Viscum Album ويحتوي على جلوكوبروتينات ومتعددات الببتيز وفلافونيدات وحمض الكافئين واستيل كولين. ومتعددات البيتيز تثبط الأورام وتنبه المقاومة المناعية وهي تخفف القلق والانفعال وتحث على النوم وتفرج نوبات الألم والصداع.

أما الزعرور فيعرف علمياً باسم Crataegus oxyacantha والجزء المستعمل منه الأطراف المزهرة والعنبات ذات اللون الأحمر القاني. يحتوي على فلافونيدات حيوية مثل الروتين والكويرستين وتربينات ثلاثية وجلوكوزيدات وكوماريبات وحمض العفص. ويستعمل الزعرور كمقو للقلب ويوسع الأوعية الدموية ومزيل للسموم.

والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق خليط الهدال والزعرور بأجزاء متساوية، ويوضع في كوب ثم يملأ المغلي ويقلب جيداً ثم يغطى ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب وذلك بمعدل كوبين فقط في اليوم، وذلك بين وجبات الطعام، وتستخدم هذه الوصفة لعلاج النرفزة والانفعالات الحادة والكآبة.

حشيشة الملاك الصينية Dang Gui: حشيشة الملاك الصينية عبارة عن نبتة معمرة منتصبة قوية يصل ارتفاعها إلى مترين ذات أوراق خضراء زاهية وسوق جوفاء وأزهارها كثة مظلية ذات لون أبيض، الجزء المستخدم من النبات الجذمور، وتعرف علمياً باسم Anglica sinesis وتحتوي على كوماريبات، وزيت طيار، وفيتامين ب١٢، وبيتاسيتوسيترول، وتعد حشيشة الملاك الوصفة المفضلة في الصين لدى النساء، فهي مقوية للدم ومضادة للتشنج وتدر الحيض ومقوية لوظائف الكبد وللجذمور مفعول مضاد حيوي ومسكن للحالات العصبية والنرفزة والانفعالات الحادة، وطريقة الاستعمال بأخذ ملء ملعقة صغيرة من

مسحوق الجذمور وتوضع في كوب ويصب فوقه ماء مغلي ويشرب منه بعد الفطور وأخرى عند النوم.

البابونج Chamomile: لقد تحدثنا عن البابونج كثيراً، ولكن نظراً لأهميته في تخفيف الانفعالات والشد العصبي فإننا سنتحدث عنه. والبابونج هو أزهار نبات يصل ارتفاعه إلى حوالي ٥٠سم ذات أوراق ريشية وأزهار صفراء تشبه أزهار نبات الربيع، الجزء المستخدم منه هو الأزهار التي تحتوي على زيت طيار يحوي استرات حمض التفليك والأنجليك والكمازولين وكذلك لاكتونات تربينية وفلافونيدات وكومارينات. يستخدم البابونج على نطاق واسع كعلاج لمشاكل الجهاز الهضمي، وهو مسكن معتدل ويحسن كثيراً من مستوى الهضم. كما يستخدم ضد الصداع والصداع النصفي، وكذلك لجلب النوم، ولعلاج وتهدئة الانفعالات، والطريقة أن يؤخذ من الأزهار ملء ملعقة كبيرة من المسحوق ويوضع في كوب ثم يصب فوقه ماء مغلي ويقلب جيداً ثم يصفى ويشرب بهدوء مرة بعد الفطور وأخرى بعد العشاء يومياً، ولا يجوز زيادة عدد الجرعات ويجب ألا تتناوله المرأة الحامل، ويجب عدم الزيادة على الجرعة المحددة؛ لأنه يسبب بعض المشاكل مثل القيء وحدة المزاج والدوخة وثقل الرأس.

جذر الراسن Elecampane: وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ثلاثة أمتار، أوراقه ذهبية تشبه الأقحوان وأوراق مدببة كبيرة وأزهارها ذات لون أصفر في الخارج وأسود في المنتصف. الجزء المستخدم من النبات الجذور، وتوجد من الراسن أنواع كثيرة، ويعرف علمياً باسم Inula helenium ويحتوي على أينولين بنسبة ٤٤٪ وزيت طيار، أهم مركباته اللانتول ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية ومواد صابونية ثلاثية التربين مثل دامار أنديانول وستيرولات، ويستعمل كمقشع ومزيد للتعرق ومطهر وملطف ومقو للهضم، حيث يرفع من مستوى الشهية ويفرج التخمة ولحالات الاكتئاب النفسي. والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق جذر النبات ويوضع في كوب ثم يضاف له ماء مغلي حتى الامتلاء، ثم يغطى ويترك مدة ما بين ٥-١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية، ويجب على الحوامل عدم استخدام هذا المستحضر.

الإنفلونزا

قبل الحديث عن الأدوية العشبية المستعمله في علاج الإنفلونزا نود أن نعطي القارئ الكريم نبذة مختصرة بتعريف المرض.

ماهي أسباب الإنفلونزا؟

الإنفلونزا مرض حاد معد يصيب الجهاز التنفسي ابتداء من الحلق إلى الرئتين، ويعرف لدى دول الغرب باسم فلو (Flu). والإنفلونزا سببت في السنين الماضية أوبئة خطيرة تصيب أمماً بأكملها، ولكنها الآن قليلة الخطورة وذلك بفضل التقدم العلمي ولا سيما في طرق التطعيم الواقية. والإنفلونزا تكون أشد خطورة على المسنين والأطفال، وأشد خطراً على مرضى الربو. والإنفلونزا تضعف المقاومة وعليه فإنها تمهد الطريق لغيرها من أمراض الجهاز التنفسي مثل التهاب الشعب وتكيسها والالتهاب الرئوي والتهاب الجيوب الأنفية والتهاب الأذن الوسطى، كما قد يتأثر بها القلب أيضاً.

الأسباب:

ماهي أسباب الإنفلونزا؟

سبب الإنفلونزا فيروس، ويعد هذا الفيروس من أكثر الفيروسات سرعة في الانتقال من شخص إلى آخر عن طريق العطس والسعال. وفيروس الإنفلونزا أربعة أنواع سماها العلماء أ، ب، ج، د، ويقسم كل منها إلى أربعة أقسام أخرى مثل أ١، أ٢. والفيروس أ٢ فصيلة جديدة ظهرت لأول مرة عام ١٩٥٧م وتعرف

باسم الإنفلونزا الآسيوية. وكان أول ظهورها في هونج كونج حيث أصابت أكثر من ٢٠٪ من الناس. ثم انتشرت ببطء حتى عمت أنحاء المعمورة، بأكملها في عدة أشهر. ونظراً لحداثة نوعها فلم يكن هناك طعم لمقاومتها.

الأعراض:

ما هي أعراض الإنفلونزا؟

عادة تظهر الإنفلونزا على الشخص فجأة بعد حضانة قصيرة للفيروس، وعندما يدخل هذا الفيروس إلى الجهاز التنفسي فإنه لا يقتصر على هذا الجهاز فقط بل يغزو الجسم جميعه في سرعة مذهلة. وأعراضه حمى وسعال وغثيان وآلام في الظهر والعضلات في أي جزء من الجسم، وتستمر الحمى ما بين يوم إلى سبعة أيام، ثم تنتهي فجأة، ولكن المريض يستمر في المعاناة من الإنهاك والضعف.

العلاج:

ماهو علاج الإنفلونزا؟

لا يوجد حتى الآن علاج ناجح للأنفلونزا. فمن المعروف أن الفيروسات لا تتأثر بأدوية السلفا والمضادات الحيوية ولكن هذه توصف لمريض الإنفلونزا من أجل درء مضاعفات الأمراض البكتيرية الأخرى مثل الالتهاب الرئوي. ويجب على المريض التزام الفراش من أجل وقاية غيره من هذا المرض السريع العدوى، ويجب على المصاب بالإنفلونزا الالتزام بالدفء وشرب السوائل بكثرة بالإضافة إلى تناول مسكنات الحمى كل ثلاث ساعات فإنها تساعد في القضاء على الحمى وتخفيف الآلام والضيق. ويجب على المرضى المصابين بالربو الذين يتعاطون علاجاً لذلك عند إصابتهم بالإنفلونزا زيادة جرعة أدويتهم الخاصة بالربو إلى الضعف لحين الشفاء من الإنفلونزا. ويجب التأكد من ذلك من طبيبهم المختص.

وهناك مصل للحد من الإنفلونزا يجب أخذه قبل التعرض للإصابة بوقت

كاف، ويجب على المسنين فوق الخامسة والستين والحوامل والأطفال ومرضى القلب والرئتين والكليتين استعمال مصل الإنفلونزا ويعاد التطعيم سنوياً، حيث إن حصانة المصل لا تدوم مدة طويلة، كما يجب الابتعاد عن الأماكن المزدحمة مثل المسارح وغيرها وكذلك ركوب السيارات العامة المزدحمة، كما يجب على كل مريض الإنفلونزا محاولة الاحتياط لكي لا يعدي غيره وذلك عن طريق تغطية أنفه وفمه عندما يكح أو عندما يعطس؛ وذلك باستعمال مناديل الورق الخاصة ورمي هذه المناديل في كيس القمامة واستبداله بمنديل جديد وهكذا. كما يجب عليه الإكثار من غسل يديه وأن تكون لديه منشفة خاصة في بيته لا يستعملها غيره وغسل الأواني التي يأكل فيها أو يشرب بها بعد الاستعمال مباشرة بماء مغلي. كما يفضل عدم معانقته للآخرين وعدم تقبيل الأطفال وعدم مصافحة الآخرين في أثناء إصابته بالإنفلونزا.

العلاج:

ماهي الأدوية العشبية المستخدمة في الحد من الإنفلونزا؟

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي تفيد كثيراً في علاج الإنفلونزا وهي:

حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea: لقد تحدثنا عن حشيشة القنفذ الإرجوانية في موضوعات سابقة لكن حديثنا هنا عن تأثيرها على الإنفلونزا، حيث يقول الدكتور روي ابتون محاضر في الأعشاب الأمريكية: إن أفضل شيء للأنفلونزا هو دمج حشيشة القنفذ مع عصير الليمون عند الشعور بأعراض الإنفلونزا، حيث يحضر مغلي من أزهار حشيشة القنفذ وذلك بأخذ ملعقة صغيرة وغمرها في ملء



كوب ماء مغلي وتركها ٥دقائق، ثم يعصر على المغلي ليمونة كاملة، ثم يشرب من ذلك ثلاث مرات يومياً، أو يمكنك استخدام صبغة حشيشة القنفذ الموجودة في محلات الأغذية التكميلية بحيث تؤخذ ٢٥ نقطة وتوضع في كوب، ثم يعصر عليها ليمونه كاملة، ثم يملأ الكوب بالماء المغلي ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، أو يمكن استعمال كبسولات حشيشة القنفذ الأرجوانية الموجودة أيضاً في السوق.

الثوم Garlic: لقد نجح المصريون القدامى في استعمال الثوم لعلاج الإنفلونزا والبرد، وأفضل طريقة لاستعمال الثوم هو تقطيع ثلاثة أفصاص من الثوم الأخضر الطازج ويلهم ثم يعقبه بشرب ملء كوب من الماء، ومن المعروف أن الثوم هو من أفضل الأعشاب الطبيعية التي تحتوي على مضادات الجراثيم والفيروسات ويكرر ذلك مرة كل مساء.

السلبوت الكبير Nasturium: وهو نبات حولي متسلق يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار، أوراقه دائرية وأزهاره بوقية برتقالية اللون، وموطن هذا النبات البيرو، ويزدهر في الأماكن المشمسة وهو يزرع كعشبة للزينة والسلطة.

الأجزاء المستعمله من النبات الأزهار والأوراق والبذور. يحتوي النبات على جلوكوزيدات بما في ذلك الجلوكوتروبيولين والسبيلانتول والميروسين وحمض الأوكزاليك وفيتامين ج. يعد النبات من المضادات الحيوية الجيدة لكن الأزهار هي الأكثر تأثيراً، وقد استخدم هذا النبات من عدة قرون لعلاج الإنفلونزا والبرد والكحة، ويقدس أهالي البيرو هذا النبات ويستعملونه على هيئة شاي، حيث يؤخذ ملء ملعقتين من النبات المجروش ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

النعناع Peppermint: يحتوي النعناع على زيت طيار المركب الرئيس فيه المنثول وهو من مضادات البرد والإنفلونزا، ويستخدم النعناع على هيئة شاي حيث يؤخذ ملء ملعقة من الأوراق الجافة وتوضع في كوب، ثم يضاف لها ماء مغلي حتى يمتلئ الكوب ويترك مدة ٥ دقائق مغطى ثم يصفى ويشرب. كما يستحب عمل مساج من زيت النعناع للصدر حيث يساعد على منع الإنفلونزا والبرد.

فطر شتاك Shitake Mushroom: يقول الباحثون اليابانيون: إن هذا الفطر الياباني الأصل والمعروف علمياً باسم Lentinus Edodes والذي يزرع على أرفف خاصة وعلى جذوع بعض الأشجار وله لون أبيض مثل الثلج يقولون إنه أفضل بكثير من العقاقير التجارية المصنعة كمضادة للفيروسات، ويقولون إن مركب اللنتين في هذا الفطر هو الذي يساعد على تقوية المناعة لكي تكافح فيروسات البرد والإنفلونزا وقد صممت وصفة تشتمل على هذا الفطر وهي كالآتي:

نصف كوب فطر شتاك طازج + نصف كوب ثوم مفروم + نصف كوب بصل على هيئة حلقات + كوبان سلطة مشكلة. يخلط فطر شتاك مع الثوم والبصل ويوضع عليها نصف كوب من صلصة السلطة، وتترك حتى تكون حلقات البصل طرية جداً ثم يضاف هذا المزيج إلى السلطة، وتحرك جيداً ثم تؤكل، هذه الكمية كافية لشخصين.

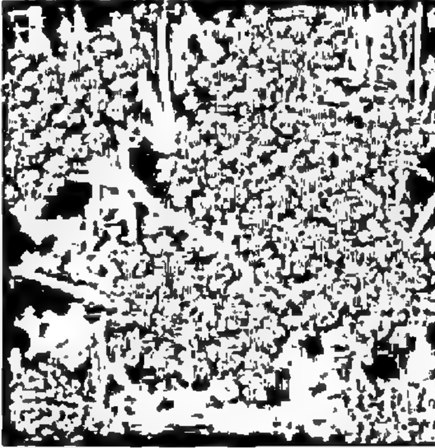
الحماض صغير الورق Sheep's Sorrel: وهو نبات معمر نحيل يصل ارتفاعه إلى حوالي ٥٠سم له أوراق سهمية الشكل وسنابل زهرية خضراء تتحول إلى حمراء عند النضج، الأجزاء المستعمله من البنات هي جميع أجزائه عدا الجذور، يحتوي على مواد إنثراكينونية واكزلات وكذلك فيتامين ج، ويستعمل قبائل الأسكيمو هذا النبات لمكافحة الإنفلونزا والبرد، حيث يستعمل إما طازجاً بحيث يؤكل لوحده أو مع السلطة. ويمكن استعماله جافاً بأخذ ملء ملعقة كبيرة من النبات المجروش وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ٥ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. هذا النبات ينمو على نطاق واسع في المملكة.



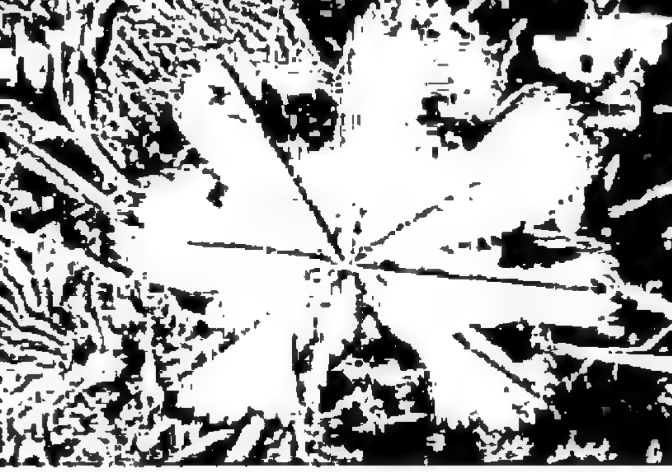
التفاح Apple: إن تناول تفاحتين بقشورها وبذورها تفاحة في الصباح وأخرى في المساء يخفف كثيراً من آلام وحمى الإنفلونزا، وبالنسبة للمصابين بمرض السكري فيأكل المريض نصف حبة صباحاً والنصف الآخر مساء.

مزيج من اليانسون وحصا البان والشمر: تؤخذ كميات متساوية من هذه المواد وتطحن جيداً ثم تحفظ في برطمان، وعند الإصابة بالإنفلونزا يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من المسحوق وتوضع في كوب ويصب عليها ماء مغلي ويقلب جيداً ويحلى بالسكر، ويغطى ويترك مدة عشر دقائق ثم يشرب وهو دافئ بمعدل كوب بعد كل وجبة، حيث يقوم على تخفيض الحرارة تماماً ويقلل من حدة الإنفلونزا.

الأخيليا أم الألف ورقة Achelia: لقد سبق الحديث عن نبات الأخيليا أم الألف ورقة في مواضع سابقة، وهي تحتوي على زيت طيار، وأهم مركباته لينالول، كافور سابيتين وكمازولين ولاكتونات الأحادية النصفية وفلافونيدات وحمض الساليسيليك وكومارينات وحمض العفص، يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة وتوضع في كوب زجاجي، ثم يصب عليها الماء المغلي فوراً وتقلب وتحلى بقليل من السكر وتغطى مدة ٥ دقائق ثم تشرب مرة بعد الفطور وأخرى عند الخلود إلى النوم، وتعد هذه الوصفة مضادة للأنفلونزا والزكام وخلافه.



رجل الأسد Lady's Mantel: وهي عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ سم لها أوراق مفصصة وأزهار خضراء صغيرة جداً، الجزء المستعمل من النبات كل أجزائه بما في ذلك الجذر، تحتوي رجل الأسد على حمض العفص وجلوكوزيد وحمض الساليسيليك، تستعمل هذه العشبه لتخفيف حمى الإنفلونزا وتقليل آلامها، والطريقة أن يؤخذ من مسحوق العشبة ملء ملعق صغيرة وتوضع في كوب



ثم يصب فوقه الماء المغلي فوراً، ويقلب جيداً ثم يغطى ويترك مدة ٥ دقائق، ويمكن تحليته بالسكر أو العسل ويشرب بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.

شوربة الدجاج: يقول الدكتور أروين زيمينت بروفيسور بالولايات المتحدة الأمريكية: إن شرب جفنة من شوربة الدجاج المضاف إليها ثوم وبصل وفلفل أسود وشطة تعمل على مكافحة فيروس الإنفلونزا، ويقول البروفيسور زيمينت: إن مفعول هذه الشوربة يظهر بعد نصف ساعة من شربها، ويؤكد على طبخ الدجاج الذي يستعمل للشوربة حتى تتفسخ العظام عن اللحم.



البروستاتا

ما هي البروستاتا؟ وأين تقع؟ وما هو عملها؟

البروستاتا عبارة عن غدة تعرف بغدة البروستاتا، وهي عضو في الجهاز التناسلي عند الذكور فقط، وهي تفرز سائلاً كثيفاً يميل إلى اللون الأبيض يساعد على نقل الحيوانات المنوية (النطف). ولكل ذكور ذوات الثدي شكل من أشكال غدة البروستاتا.

تقع غدة البروستاتا لدى الرجال تحت المثانة البولية تماماً وقبالة المستقيم مباشرة وتزن حوالي ٢٠ جم، وهي في حجم حبة أبو فرو (الكستناء) تقريباً. وتتكون غدة البروستاتا من نسيج عضلي وغددي وسطح ليفي خشن. وهي كتلة لحمية عضلية غدية مطاطة تدور كالحلقة حول قناة البول عند اتصالها بالمثانة، فهي تستطيع عند تضخمها، أن تضغط على قناة البول، فتخنقها، فتمنع البول أن يخرج فلا يستطيع صاحبه أن يتبول.

ما هو عملها؟

تقوم الخصيتان بإنتاج النطف وتنتقل عبر أنبوبتين إلى البروستاتا، وهناك تتصل الأنبوبتان بالأحليل، وهي القناة التي يمر بها البول حتى يخرج من الجسم، ويختلط السائل الذي تنتجه أو تفرزه البروستاتا مع النطاف. وهذا السائل يغذي النطاف ويساعد على نقله من الجسم عبر الإحليل.

مرض البروستاتا: والمعروف بمرض الأشياخ من آباء وأجداد تتركز خطورته الكبرى في أنه قد ينتهي بأن يحبس البول فلا يخرج من الجسم فيتسمم به المريض فيموت صاحبه، وكان الأجداد قبل التقدم العلمي يموتون بمجرد تضخم البروستاتا، حيث لم تكن هناك عمليات جراحية أو أدوية تقلص تضخمها.

تظهر أعراض البروستاتا في كل واحد من كل أربعة ممن تجاوزوا سن الخمسين؛ ولذلك يجب على من تعدى سن الخمسين من الرجال مراقبة بولهم. كم يخرج، وكيف يخرج، وحيث إن البروستاتا مرتبطة بجهاز البول، فما هو إذاً جهاز البول؟

جهاز البول يتألف في أعلاه من كليتين يمر بهما الدم فتأخذان منه الماء ترشيحاً، وفي الماء جميع فضلات احتراق الأغذية التي حدثت في خلايا الجسم بسبب نشاطه والتفاعلات الكيماوية فيه، والأجزاء الحيوية، وهذه المواد ذائبة في الماء المرشح. وهذا هو البول، وهو من الكليتين ينحدر في قناتين تعرفان بالحالبين (الأيسر والأيمن) تصبان في المثانة، وتتصل بالمثانة من تحت بقناة تعرف بقناة البول (الإحليل) وهي التي توصل هذا البول إلى القضيب فإلى الخارج.

ويوصف البول الناتج للأصحاء في الأربع والعشرين ساعة كالآتي:

الحجم: ١٢٠٠ إلى ١٥٠٠ سنتمتر.

الكثافة: ١،٠٠٥ إلى ١،٠٢٢.

لونه: باهت، لون القش إلى أصفر عنبري.

البولينة: ٢٠ إلى ٣٠ جراماً.

حمض البوليك: ٠،٦ إلى ٠،٧٥ جراماً.

النشادر: ٠،٥ إلى ٠،١٥ جراماً.

الكلوريدات: ١٠ إلى ١٥ جراماً.

الفسفات: ٢ إلى ٤ جرامات.

مجموعة المواد الصلبة: ٥٠ إلى ٧٠ جراماً.

من يصاب بالبروستاتا؟

يبدأ زيادة حجم البروستاتا بعد سن الأربعين، وقد وجدت متضخمة في ما بين ٣٥ - ٦٠ ٪ من الرجال الذين تجاوزت أعمارهم الخامسة والخمسين.

تضخم غدة البروستاتا Enlargemet of the prostate gland:

إن أخطر ما في مرض البروستاتا هو تضخمها، وعندما تتضخم تضغط على مجرى البول في أوله كما ذكرنا فيتعسر مسيل البول أو ينقطع انقطاعاً (ينحبس) ويعرف لدى عامة الناس "بالحصر".

والواقع أن الذي يتضخم ليس الغدة نفسها ولكنها غدد تبطن البروستاتا وتقع بينها وبين مجرى البول، وبتضخمها تزيح البروستاتا إلى الخارج فيصبح شكلها شبيهاً بشكل ثمرة أبو فرو (الكستناء) قاعدتها من أعلى إلى الخلف وعنقها من أسفل إلى الأمام، وتصبح البروستاتا ورماً ولكنه في الغالب يكون حميداً ونادراً ما يكون خبيثاً.

قد يزيد التضخم في البروستاتا حتى تصبح في حجم ثمرة اليوسفي الصغيرة أو ربما أكبر من ذلك.

اضطرابات الإفرازات:

ما أسباب تضخم البروستاتا؟

يبدو أن سبب تضخمها ربما يعود إلى اضطرابات في الإفرازات الهرمونية التي تنشأ عن تباطؤ يقع في النشاط الجنسي، والدليل على ذلك أن المرض يصيب الرجال بعد سن الستين، وربما قبل ذلك بقليل.

ما تأثير تضخم البروستاتا على المثانة؟

إن المثانة في الرجل الصحيح وعند امتلائها بالبول يكون شكلها كشكل الكمثرى ورأسها إلى أسفل، وإذا كانت البروستاتا صحيحة فإنها لا تتدخل في جريان البول

إطلاقاً، ولكن عندما تتضخم تؤثر في شكل المثانة فتضر بالمريض. إن البروستاتا عندما تتضخم تضغط من وراء وهي صاعدة، على المثانة فيحدث هذا الضغط في المثانة جيباً، يظل يزداد كلما زادت البروستاتا تضخماً، وعندئذ يظل هذا الجيب مليئاً بالبول حين يتبول المريض وعليه لا يفرغ بوله كله. إن هذا البول المتخلف فيه شر، حيث إنه لا يلبث أن يصيبه الفساد بسبب عدم خروجه وثباته في مكان لا منفذ له ويصبح حينئذ وكراً للميكروبات، حيث يلتهب جدار المثانة من جراء هذه الميكروبات العالقة بجدارها، وبالتهابه تصيب المريض أعراض من هذا الالتهاب فوق ما يعانيه من أعراض تضخم البروستاتا. إن البول في الرجل المعافى لا يلبث في المثانة عند امتلائها أكثر من ساعتين أو ثلاث ساعات قبل أن يفرغ، ولهذا لا يتاح له الوقت بأن يفسد. وتجدر الإشارة إلى أن الرجل يفرغ حوالي ثلثين أو ثلاثة أرباع بوله خلال النهار والباقي في أثناء الليل.

هل يمكن أن تتأثر الكليتان من تضخم البروستاتا؟

نعم تتأثر الكليتان نتيجة لتضخم البروستاتا، حيث إن العدوى الميكروبية التي تصيب المثانة لا تنحصر فيها بل قد تصعد عن طريق الحالبين إلى الكليتين فتصيبهما وبإصابتهما تفسد وظيفتهما. ويظهر فساد وظيفتهما في تقصيرهما في استخلاص بقايا احتراق الأغذية في الجسم وطرد نفاياته عنه. ويظهر ذلك واضحاً في ارتفاع نسبة المادة الكيماوية المعروفة بالبولينا في الدم عند تحليله، وزيادة البولينا في الدم عن مقدار معلوم في حد ذاتها مرض خطير، إنه التسمم البولي. ويعين مقدار البولينا في الدم عند تحليله وهي تبلغ عند الأصحاء ٣٠ إلى ٤٠ ملليجرام إذا ما احتوى طعام الشخص على الكثير من البروتين (مثل اللحوم والبقوليات وغيرها).

ما الذي يجب على الشخص اتباعه عند بلوغه سن الخامسة والخمسين؟

يجب أن يكون الشخص يقظاً حيث إنه مع بداية التضخم المعتدل للبروستاتا لا يكاد الشخص يحس شيئاً غير عادي؛ لأنها لم تتضخم تضخماً كافياً يجعلها ترتفع فتضغط على المثانة فتجعل له جيباً يتخلف فيه البول. وهو أكثر ما يحس

به أول إحساس في الصباح عندما يقوم من النوم ويريد أن يتبول فيجد في ذلك صعوبة، إن الشخص يريد التبول ولكن البول لا يخرج. وإنما بعد لحظات وبعد صعوبة ويحس بحرقان وحزقان. ثم يخرج البول على هيئة قطرات في أول الأمر وبطيئاً وتطول مدة خروجه بشكل متقطع. وتكون المدة التي قضاها الشخص في التبول تعادل ضعف المدة عن الشخص المعافى. وقد يستمر على هذه الحالة مدة أسابيع أو ربما شهوراً أو حتى سنوات، دون أن يتزايد تزايداً ملحوظاً. ولكن عندما يتكون جيب المثانة ويصبح حقيقة واقعة بزيادة وتضخم البروستاتا عندها يتغير الحال، حيث تتعدد مرات البول وتتقارب كثيراً، وفي كل مرة لا يزيد مقدار البول الخارج إلى بضعة سنتميترات مكعبة، وسبب هذا التقارب في المرات، وقلة البول الخارج في كل مرة، هو أن الذي يخرج من البول إنما هو المقدار الذي يفيض من الجيب المثاني الذي تكوّن نتيجة لتضخم البروستاتا. وبما أن هذا البول يركز في هذا الجيب ويتحول ويتحلل ويفسد عند خروجه تكون له رائحة النشادر نظراً لفساده، وهو يخرج على هيئة قطرات ويصاحب خروجه الألم والحرقان. وقد ينتهي حال المريض بأن يتوقف بوله فجأة وعندئذ لا بد من التدخل الجراحي.

والطبيب يستطيع ببساطة معرفة حجم تضخم البروستاتا حيث يدخل إصبعه في شرج المريض فيعرف كم تضخمت.

ويصحب تقدير تضخم البروستاتا من قبل الطبيب معرفة وتقدير ما في المثانة من متخلف البول بعد أن يفرغها الطبيب بواسطة (الكسترة) التي يدخلها الطبيب إلى المثانة عن طريق القضيب.

متى يلجأ الطبيب إلى الجراحة؟

في بعض الحالات التي ينتبه فيها المريض من البداية إلى تضخم البروستاتا أو احتمال ذلك فيلجأ الطبيب في هذه الحالة إلى إعطاء المريض بعض العقاقير التي تخفض من الاحتقان القائم في الحوض أو بحقن الهرمونات وغير ذلك، وهذا العلاج إن لم يكن لإنقاص تضخم البروستاتا فهو قد يؤجل ازدياد

هذا التضخم، فإذا لم ينجح هذا العلاج تحتم على الطبيب اللجوء إلى الجراحة.

كيف تتم الجراحة؟

هناك إجراءات مهمة جداً لا بد من التأكد منها قبل عمل الجراحة وهي التأكد من حال الكليتين ومقدار البولينا في الدم وأنها تزيد عن ٥٠ ملليجرام في المائة سنتيمتر مكعب منه، وتسبق الجراحة تحضير خاص فيما يخص الطعام وذلك من أجل تقليل مقدار البولينا في الدم حتى لا تتجاوز ٥٠ ملليجراماً كما سبق ذكره ولتوقي العدوى من أي جانب. إن الجراحة نفسها وخاصة من قبل الجراح المتمرن لا تستغرق أكثر من ثلاثة أرباع الساعة. وقد بلغت مهارات الطب في هذا المجال حداً لا يتردد معه المريض في قبول أجرائها حتى ولو تعدى سن الثمانين، وقد أجريت فعلاً عمليات بنجاح لمرضى سنهم بين الثمانين والتسعين. والجراحة عادة أقرب إلى النجاح عندما يكون السن أصغر من ثمانين ومقاومة الجسم دون شك أكبر.

كيف يكون حال المريض بعد الجراحة؟

إن المريض بعد الجراحة يعود إلى حالته الطبيعية ويعود البول إلى جريانه سهلاً دون أي متاعب وتعود البولينا في الدم إلى المقدار المعقول وتزول الأعراض المزعجة التي يسببها تضخم البروستاتا. وقد رأينا كثيراً من كبار السن الذين أجروا جراحة البروستاتا وقد عانوا في تبولهم ما عانوا وعانوا من التسمم ما عانوه وهم يقولون إنهم بعد الجراحة يحسون بأنهم عادوا إلى الوراء عشرة أعوام وعشرين إلى الشباب والنشاط والمتعة بالحياة.

هل تؤثر إزالة البروستاتا في القدرة الجنسية أو الاخصاب؟

لا تؤثر إزالة البروستاتا في القدرة الجنسية على الإطلاق أما فيما يتعلق بالإخصاب فتؤثر إزالتها عليه، حيث إن السائل الذي تفرزه غدة البروستاتا والذي يغذي النطف وينقله من الجسم إلى الإحليل (القناة التي يمر بها البول)

لن يكون موجوداً بعد إزالتها، ولكن لا نستطيع الجزم بأنه لن يكون هناك إخصاب والله على كل شيء قدير.

هل يمكن أن يكون تضخم البروستاتا عائداً إلى فيروس من الفيروسات أم لا؟

نعم يمكن أن تصاب غدة البروستاتا بفيروس معين وتتضخم، ويجب في هذه الحالة إعطاء إحدى المضادات الحيوية القوية مدة لا تقل عن شهر، ومن المضادات الحيوية الجيدة ما يعرف باسم Ciprobay 500 mg يؤخذ قرص كل ٦ ساعات ولمدة لا تقل عن شهر، ويكون بالطبع تحت رقابة الطبيب المختص.

هل يمكن أن يكون تضخم غدة البروستاتا تضخماً خبيثاً وما علاجه؟

نعم قد يصاب الرجال المتقدمون في العمر بسرطان البروستاتا، وفي كثير من الحالات ينتشر من البروستاتا إلى أجزاء أخرى من الجسم قبل اكتشافه. والباعث على هذا السرطان هو هورمون الذكورة "تيستوستيرون" الذي تنتجه الخصيتان. وإذا انتشر واسعاً يلجأ الأطباء لعلاجه بهرمونات أنثوية أو بالخصا وهو إزالة الخصيتين جراحياً، وإذا لم ينتشر السرطان إلى أبعد من البروستاتا أزيل النسيج المصاب به فقط.

العلاج:

هل هناك أدوية عشبية أو معدنية أو حيوانية يمكن استخدامها كعلاج وقائي من البروستاتا المتضخمة؟

هناك بعض الأعشاب الجيدة التي تستخدم لعلاج تضخم البروستاتا وإخراج البول من جيب المثانة وتستخدم على نطاق واسع في أوروبا ومدعمة علمياً وهي:

بذور نبات سوباليتو: والمعروف علمياً باسم Sabal serrulata من فصيلة المروحيات (Palmaceae) وهو نبات شجري معمر أوراقه مروحية ينمو في

شمال أمريكا. للنبات ثمار عنبية الشكل تتكون في وسط الأوراق المروحية. الجزء المستخدم من النبات هي البذور ذات اللون الأسود، تحتوي البذور على المواد الكيميائية التالية: زيت طيار ٢،١ ٪ زيت ثابت، ستيرولات صابونية، مواد عفصية ومواد عديدة السكاكر.

تستعمل بذور نبات سوباليتو على نطاق واسع في أوروبا وأمريكا: ففي دراسة نشرت في مجلة بريطانية تسمى The British Journal of Clinical Pharmacology والذين أثبتوا أن خلاصة بذور نبات سوباليتو بجرعة ٣٢٠ مليجرام في اليوم تزيد نسبة خروج البول لمن لديه تضخم في البروستاتا بمقدار ٥٠ ٪ وتخفض نسبة البول بما يعادل ٤٢ ٪ وتخفض تضخم البروستاتا.

وفي دراسة أخرى نشرت في مجلة الأدوية البريطانية لعام ١٩٩٢م وجد أن بذور نبات سوباليتو لها تأثير على تضخم البروستاتا وعلى جريان البول أكثر من أي عقار آخر.

قشور نبات بيجم والمعروف علمياً باسم Pygeum africanum من الفصيلة الوردية، ونبات البيجم عبارة عن شجرة كبيرة دائمة الخضرة ذات أوراق متطاولة وأزهار بيضاء وثمار عنبية الشكل ذات لون أحمر.

تحتوي قشور النبات وهي الجزء المستعمل دوائياً على فاتيوسيترولز وتربينات ثلاثية ومواد عفصية.

ينمو النبات بكثرة في إفريقيا وتستعمل أخشابه على نطاق واسع، أما قشوره فيستخدمونها لعلاج الاضطرابات البولية.

وفي فرنسا أصبحت خلاصة قشور النبات العلاج الأساسي لتضخم البروستاتا، حيث يؤخذ مغلي القشور لتخفيف الآم الالتهابات الناتجة من تضخم البروستاتا المزمنة. ويقال إن الفرنسيين بدؤوا يستخدمونه أيضاً لعلاج سرطان البروستاتا. وقد عملت دراسة أكلينيكية في فرنسا في عام ١٩٦٠م أثبتت إن نتائجها إيجابية على غدة البروستاتا، وفي أغلب الدول الأوروبية يفضلون استئصال غدة

البروستاتا، أما في فرنسا فإن ٨١ ٪ من المصابين بتضخم البروستاتا يستعملون قشور نبات بيجم.

البقدونس Parsley: والمعروف علمياً باسم Petroselinum Crispum من الفصيلة الخيمية، وهو عبارة عن نبات عشبي حولي ويعرف أيضاً باسم المقدونس وجاءت هذه الكلمة من موطنه الأصلي، وقيل أيضاً إن أصله من سردينيا ويسمى أيضاً بالكرفس الرومي. الجزء المستعمل من البقدونس هي جميع الأجزاء.

المحتويات الكيميائية للنبات: يحتوي نبات البقدونس على كمية كبيرة من فيتامينات E.C.A وكلوروفيل وزيوت طيارة، وأهم مركب هو المرستيسين ٢٠ ٪ وابيول ١٨ ٪ كما يحتوي على فلافونيدات وكومارين كما يحتوي على كمية كبيرة من الحديد.

يستعمل البقدونس لعلاج أمراض كثيرة من أهمها إدارة للبول، ولهذا يستعمل في حالة تضخم البروستاتا، وكذلك للإقلال من تضخم البروستاتا، ويعد الشعب الهولندي من أكثر الشعوب التي تستعمل شاياً محضراً من أوراق البقدونس لهذا الغرض.

الجنسنج Ginseng: والمعروف علميا باسم Panax inseng من الفصيلة الأرالية. وهو نبات عشبي صغير معمر له أوراق مفصصة وثمار ذات لون أحمر زاه.

الجزء المستخدم من نبات الجنسنج هو الجذور التي تشبه في شكلها جسم الإنسان، ولا تجمع الجذور إلا بعد السن الخامسة للنبات. وأفضل أنواع الجنسنج الكوري فالصيني فالأمريكي، ويأتي نوع رابع ليس من جنس الجنسنج ولكنه يسمى جنسنج سيبيري.

المحتويات الكيميائية لجذور الجنسنج: يحتوي الجنسنج. صابونينات ثلاثية التربين وتتمثل في المركبات المعروفة باسم جنسينوسايدز وكذلك مركبات اسيتالينية وبناكسانز وسيسكوتربينات. أما استعمالات الجنسنج فله استعمالات كثيرة من أهمها أنه مقو لجهاز المناعة ويقاوم العدوى بالجراثيم ويدعم وظائف الكبد.







كما يخفف من تضخم البروستاتا ويدر البول. والشعب الصيني هو من الشعوب التي تشرب شاياً مصنوعاً من جذور الجنسنج، حيث يؤخذ ربع ملعقة شاي من مسحوق الجنسنج ويضاف إلى كوب ماء سبق غليه ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم، ويمكن مضغ جذور الجنسنج وبلعها ولكن بكمية لا تزيد عن ٢ جرام يومياً.

بذور القرع Pumpkin Seeds: وتعرف أيضاً ببذور الدباء أو بذور اليقطين. وقد تحدثنا في الجزء الثاني من هذه الموسوعة عن اليقطين بشكل مفصل؛ وذكرنا أن بذور القرع تستعمل على نطاق واسع في علاج أمراض البروستاتا؛ وذلك لاحتواء البذور على كمية كبيرة من الماغنسيوم والزنك التي لها تأثير على أمراض البروستاتا.

حبوب لقاح النحل Bee Pollen: لقد وجد في دراسة أجريت عام ١٩٦٧م أن حبوب لقاح النحل كان لها تأثير لتخفيف أعراض تضخم غدة البروستاتا، توجد وصفة صينية جيدة جداً ضد تضخم البروستاتا تسمى Kat Kit wan Prostate Gland Pills كما أن هذه الوصفة تزيل آلام خروج البول عند مرضى البروستاتا.

ويجب استخدام الأحماض الأمينية وبالأخص الوصفة المكونة من خليط من الجلايسين واللانين وحمض الجلوتاميك حيث أثبتت دراسة علمية أن هذا الخليط من الأحماض الأمينية خفضت بشكل كبير من تضخم غدة البروستاتا لدى أكثر من ٩٠ ٪ من المرضى الذين عانوا من البروستاتا.

كما ينصح بتعاطي المواد التالية: فيتامين E وفيتامين B3 وحمض الفوليك، والماغنسيوم والكالسيوم والأرجنين والسيلينيم والميثونين.



شبش الذرة Corn Silk: وهو الأسلاك أو الخيوط الذهبية التي تتكون في قمة عذوق الذرة. ويعتقد الهنود الحمر وبعض الأمريكيين أن شبش الذرة له قدرة كبيرة على تقليص تضخم غدة البروستاتا، كما أنه يخفف كثيراً من التهاباتها. ويستعملونه أكلاً وهو طازج أو يعملون منه شراباً، حيث يغلون الماء ثم يضيفون إلى ملء كوب من الماء المغلي ثلاث أونسات من شبش الذرة ويشربونه بعد عشر دقائق.

ولتلافي أمراض البروستاتا يجب عليك اتباع ما يلي:

• ابتعد عن تناول الأشياء التي تحتوي على الكافئين مثل الشاي والقهوة والكولا والمتة والمدرات التي تزود إدرار البول.

• خذ عشاءك مبكراً وحاول تقليص السوائل التي تأخذها بعد العشاء. كما يجب عليك عدم استخدام أي من مضادات الهستامين؛ لأنها تقلص قوة انقباض المثانة، وأيضاً وصفات البرد والزكام لا سيما تلك التي تحتوي على مركب سودو افدرين Pseudoephedrine التي تثير انقباض أنسجة العضلات الملساء للبروستاتا.

- تحاشى الأطعمة التي فيها بهارات وكذلك مضادات الإسهال التي تثير المجاري البولية وبالتالي تثير غدة البروستاتا.
- الحمام الدافئ يرخي أنسجة العضلات الملساء للبروستاتا.
- الجنس يساعد على عدم الاكتظاظ بسوائل البروستاتا.

يستخدم الثوم في جرعات قليلة حوالي فص ثوم يومياً أو يمكن استخدام مستحضرات الثوم الموجودة حالياً في الأسواق، حيث أثبتت دراسة أجريت للثوم المعمر أنه يدمر بشكل إعجازي نمو خلايا سرطان البروستاتا عند الإنسان، ولكن يجب على الأشخاص الذين يتعاطون أدوية مرققة للدم عدم استخدام الثوم بجرعات كبيرة.



البواسير

البواسير تضخم في أوردة المستقيم، وفي المستقيم نوعان من الأوردة: الأوردة الداخلية التي تبطن الجزء السفلي من المستقيم وتمتد إلى الأعلى، والأوردة الخارجية، التي توجد تحت الجلد في الشرج. وعندما تتسع هذه الأوردة تتحول إلى بواسير.

ويبدو أن كثيراً من الناس يرثون القابلية للإصابة بالبواسير. لكن التعرض لأي ظرف يسبب زيادة مستمرة أو طويلة في ضغط الدم في أوردة المستقيم قد يساعد على الأصابة بهذه الحالة، ومن هذه الحالات الإمساك والحمل والوقوف على القدمين لفترات طويلة والتعنية التي تصاحب الإصابة بالدوسنتاريا المزمنة، ولا تسبب البواسير الناتجة عن الأوردة الخارجية الكثير من الألم أو الضيق إلا إذا تكونت جلطة دموية في الوريد، وسببت التهاباً، أما بواسير الأوردة الداخلية فقد تنزف، وقد تخرج من الشرج بسبب حركة الأحشاء، وقد يسبب هذا النوع من البواسير الألم والحكة.

ومن أعراض الإصابة بالبواسير النزيف، فقد يكون البراز مصحوباً بدم قان ويكون قليلاً في البداية ثم يزداد مع تقدم المرض. كما يشكو المصاب من ثقل فتحة الشرج، وقد يتحسس خروج الأوردة منها خاصة عند التبرز وهي ما يعرف بالدرجة الثانية من الإصابة، فإذا كان خروج هذه الأوردة دائماً كان المصاب في الدرجة الثالثة من الإصابة بالبواسير. كذلك يكون هناك إفراز متزايد من المخاط ولا يكون هناك ألم إلا إذا حدثت مضاعفات. وأخيراً تظهر الأنيميا على المريض نتيجة لفقدان الدم المستمر.

ويكون العلاج في الحالات الخفيفة بمراهم طبية أو تحميلات (لبوس) أو بالتغطيس في ماء دافئ، وفي الحالات التي يعاني فيها المريض نوبات مؤلمة متكررة أو نزفاً متكرراً أو مستمراً فيكون العلاج المثالي في هذه الحالة بالجراحة، حيث تستأصل هذه الأوردة المتمددة. ولا تجرى الجراحة إذا كانت البواسير عرضاً لمرض بالجسم. خلاف السرطان -فإنه يعالج المرض الأصلي- ومعالجة البواسير موضعياً بالزيوت والمراهم.

هل هناك علاج للبواسير بالأعشاب الطبية أو المشتقات الحيوانية؟

نعم هناك علاج بالأعشاب الطبية والمشتقات الحيوانية.

البصل ONION: سبق الحديث عن البصل في حالات سابقة، والطريقة أن يشوى البصل ثم يدهس مع دهن ثم تطلى به البواسير فإنه مفيد جداً ويستمر المريض في استعمال هذه الوصفة يومياً حتى تزول البواسير، ويجب عدم استخدام هذه الوصفة إذا كانت البواسير قد بدأت تنزف دماً: إذ يجب عليه الانتظار حتى يتوقف النزيف ثم يستخدم الوصفة بعد ذلك، كما يمكن غلي نصف بصلة متوسطة الحجم مدة ثلاث دقائق في لتر من الماء وتصفيته بعد ذلك وتبريده حتى يكون فاتراً ثم يحقن شرجياً.

أقماع الباذنجان Eggplant: الباذنجان نبات عشبي معمر يتراوح ارتفاعه ما بين ٢٨-٧٠ سم له أوراق صوفية كبيرة مفصصة وأزهار بنفسجية وثمار كبيرة بنفسجية اللون.



يعرف الباذنجان علمياً باسم Solanum melongena والجزء المستخدم من النبات أقماع الثمرة والثمرة وعصير الثمرة والأوراق.

تحتوي ثمار الباذنجان على بروتين ومواد كربوهيدراتية وفيتامينات أ، ب، ب٢، ج. تستعمل ثمرة الباذنجان طازجة حيث تهرس وتوضع

على البواسير مرة واحدة في اليوم، أما أقماع ثمرة الباذنجان فتسلق مع اللوز المر واللوز الأخضر ثم تستخدم كدهان على البواسير.

الموز BANANA: الموز نبات معمر يعرف علمياً باسم Musa spp حيث توجد أنواع من هذا الجنس، والجزء المستخدم الثمار.



تستعمل ثمار الموز لعلاج البواسير، حيث تؤخذ حبة، وتقسم إلى قسمين ثم تطبخ على البخار نصف استواء بقشرها حتى تكون طرية جداً ثم تؤكل مرتين في اليوم مرة في الصباح على الريق ومرة قبل النوم، وهذه الوصفة إحدى الوصفات الصينية المشهورة.

التين FIG: سبق الحديث عن التين بالتفصيل، والجزء المستخدم من التين هو الثمار غير الناضجة والأوراق، حيث تغلى ثلاث أوراق من شجرة التين في لتر ماء، ثم يبرد وتغسل به البواسير أو يمكن الجلوس فيه، كما تؤكل حبة إلى حبتين من التين غير الناضج على الريق يومياً.

عشبة البواسير PILEWORT: نبات عشبي يصل ارتفاعه ما بين ١٠—٣٠ سم له ساق أجوف رخو يحمل أوراقاً كبيرة خطافية قلبية الشكل، الأزهار صفراء لماعة تعرف علمياً باسم Ranunculus ficaria الجزء المستخدم من النبات: الأجزاء الهوائية، يحتوي النبات على مواد صابونية وبروتو أنيمونين وأنيمونين ومواد عفصية وفيتامين ج.



يستعمل النبات على هيئة مرهم لعلاج البواسير، ويجب عدم استعمال النبات عن طريق الفم.

بذر قطونا PSYLLIUM: ويعرف هذا النبات أيضاً باسم حشيشة البراغيث. وتوجد ثلاثة أنواع من هذا النبات. والجزء المستخدم من النبات البذور وقشور البذور.

تحتوي البذور على مواد هلامية. وأهم مركب في الهلام هو ارابينوكسايلان، ويحتوي أيضاً على زيت ثابت بنسبة ٢-٥ ٪ ومواد نشوية. وتستعمل بذر قطونا لعلاج البواسير، حيث أثبتت الدراسات العلمية الأمريكية والألمانية والاسكندنافية أن بذور قطونا لها خاصية التليين ومضادة للإسهال. ويوجد مستحضر من بذور قطونا يباع في الصيدليات لهذا الغرض.

الهماميلس (المشتركة الإفرنجية) WITCH HAZEL: شجرة معمرة يبلغ ارتفاعها حوالي ٦ أمتار وتنبت على أطراف الغابات الرطبة. وقد سميت شجرة بندق السحرة: ذلك أن السحرة الهنود يضفون عليها قوة سحرية خارقة. تعرف علمياً باسم Hamamelis Virginiana والجزء المستخدم من الشجرة الأوراق والقشور.

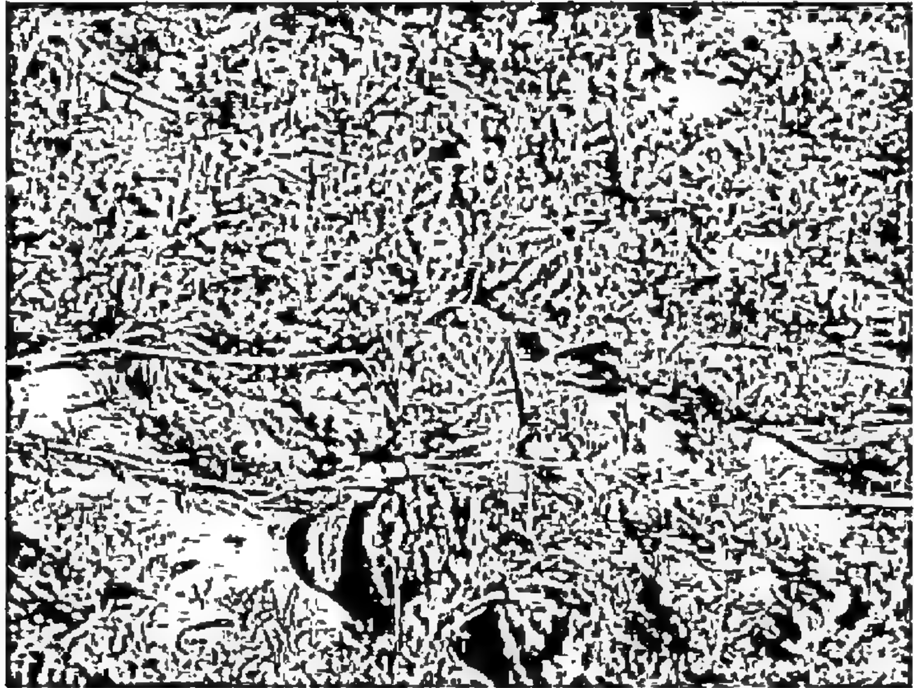
تحتوي الأوراق والقشور على مواد عفصية بنسبة ٨-١٠٪ وفلافونيدات ومواد مرة وزيت طيار (في الأوراق فقط).

تستعمل القشور والأوراق لعلاج البواسير والالتهابات. وإيقاف النزيف الداخلي والخارجي ويستعمل مغلي الأوراق والقشور بعد أن يبرد قليلاً حيث يمكن للمصاب بالبواسير الجلوس في هذا المحلول. وتوجد طرق أخرى وهي أن تغمس قطع من القطن في المحلول ثم توضع في الثلاجة وبعد أن يأخذ المريض حماماً مائياً يضع القطن المشبع بالمحلول والمبرد في الثلاجة في فتحة الشرج لكي يلاصق الأوعية الدموية المتمددة. كما يمكن عمل مرهم من مستخلص القشور وتدهن به البواسير. وتعد وصفات نبات الهماميلس فعالة لهذا الغرض.

الحنظل COLOCYNTH: نبات عشبي معمر مداد على الأرض له أوراق مفصصة مغطاة بشعيرات بيضاء، الأزهار صفراء إلى مبيضة، له ثمار كبيرة خضراء مخططة بلون أخضر فاتح وعند النضج تتحول إلى اللون الأصفر.

يعرف الحنظل علمياً باسم Citrullus colocynthus والجزء المستخدم منه الثمار.

تحتوي ثمرة الحنظل على لب هو المادة الفعالة، ويحتوي هذا اللب على مواد راتنجية. ومن أهم مركباتها إيلاتيرين (A) وايلاتيريسين (B) كما يحتوي على قلويدات وبكتين ومواد صابونية، يستعمل الحنظل كمادة مسهلة قوية، ولكن بالنسبة للبواسير فإن الاستعمال يختلف، حيث تؤخذ الثمرة قبل النضج وهي ما زالت خضراء ثم تقسم إلى أربع قطع وتستعمل كل قطعة لدهن البواسير وهذه الوصفات مجربة وناجحة.



بذور الكتان LINNSEED: نبات عشبي صغير يتراوح ارتفاعه بين ٣٠–١٠٠ سم له أزهار زرقاء جميلة، ويعرف علميا باسم Linum usitatissium الجزء المستخدم زيت البذور والبذور.. تحتوي البذور على مواد هلامية وجلوكوزيدات فينولية وأنزيمات وبكتين وزيت ثابت وبروتين كما يحتوي على فلافونيدات وستيرولز.

يستخدم زيت بذر الكتان لعلاج البواسير حيث تدهن به إذا كانت خارجة، أو تغمس قطع من القطن في الزيت وتدخل في فتحة الشرج وهذه الوصفة مفيدة.

عود ريح مغربي BERBERIS: ويعرف بالماميران. وهو نبات صغير له أغصان معوجة صلبة لونها مصفر يعرف علميا باسم Berberis Aristata والجزء المستعمل منه الثمار والسيقان والجذور والأوراق. يحتوي النبات على قلويد يعرف باسم بيربرين واكسي كانثين وبيربامين.

يستعمل في تسكين آلام البواسير، حيث يؤخذ ٤٠ جراماً من الأوراق أو الثمار في لتر ماء، ويغلى ثم يصفى ويؤخذ منه ثلاثة فناجين يومياً.



زيت الخروع CASTOR OIL: كلنا نعرف زيت الخروع الذي يستخدم لتنظيف المخلفات في الأمعاء وهو من المسهلات، يؤخذ هذا الزيت وتدهن البواسير المتدلية به وذلك لعدة مرات وبحرص.

نخاع سيقان الجمال: يستخرج مخ أو نخاع الجمال ثم تدهن به البواسير فيشفيها وهذه الوصفة مجربة.

العاقول ALHAGI: وهو نبات عشبي شوكي معمر يعرف علمياً باسم ALHAGI GRAECORUM وهو أحد النباتات المستوطنة في السعودية والجزء المستعمل منه جميع أجزائه.

يحتوي على جلوكوزيدات انثراكينونية ومواد عفصية وراتنجية وستيرولات غير مشبعة ومواد صابونية ومواد كربوهيدراتية.

تستخدم جميع أجزاء النبات شرباً أو بخوراً أو طلاءً حتى ولو برد ماؤه لعلاج البواسير، كما يستعمل النبات كمضاد لعلاج البواسير ولتخفيف آلامها.

ملاحظة مهمة لمرضى البواسير:

يجب على مرضى البواسير عمل أي نوع من الرياضة وأفضلها المشي، كما يجب علاج الإمساك لأنه أساس المشكلة ويجب الإقلال من تناول السمك ولحم البقر والحوامض والتوابل الحارة والاستمرار في دهن فتحة الشرج.



التجاعيد

تشغل مشكلة التجاعيد شريحة كبيرة من الناس وبالأخص السيدات اللاتي ينزعجن عند رؤية أول رسمة للتجاعيد تقع على وجوههن. والاهتمام ببشرة الوجه قديم جداً ومحاولة التخلص من التجاعيد هو الشغل الشاغل لدى السيدات. ولم يكن الاهتمام ببشرة الوجه وليد اليوم بل هو قديم جداً، حتى إنه عندما فتح علماء الآثار في مصر مقبرة الملك توت عنخ آمون فرعون مصر الصبي عثروا على كنز من المشغولات الثمينة، ووجد الباحثون المهتمون بعملية الشيخوخة ورقة من البردي تحتوي على وصفة الملك المضادة للتجاعيد، وكانت عبارة عن زيت جوز الهند وأعشاب البلسم والناردين ممزوجة بدهن حيواني، لم تكن وصفات الفرعون المضادة للتجاعيد مختلفة عن الوصفات الأخرى الكثيرة التي وصفت على مر القرون، شاملة كل شيء من شحم الدب والإوز حتى القطران وزيت التربنتين.

كيف تظهر التجاعيد بشكل عام؟

تنتج التجاعيد بسبب التغيرات التي تحدث في الكولاجين Collagaen وهو البروتين الذي يربط الإنسان ببعضه. وهو يشكل ثلث محتوى جسم الإنسان الكلي من البروتين و٧٠٪ من النسيج الضام.

إن الجلد والنسيج الضام لصغار السن يحتوي على كولاجين ذائب ومرن في المقام الأول. وكنتيجة لذلك يمكنه أن يمتص الرطوبة ويذبل. وهذه العملية المستمرة من الترطيب والانتفاخ تبقي الجلد صغيراً ومرناً ويبدو أملس وناعماً

ونضراً، ولكنه عندما يتعرض للشمس وللتدخين والشيخوخة الطبيعية يحدث تلف تأكسدي للجلد، وهذا التلف هو من النوع نفسه الذي يحدث للحديد عندما يصدأ، وفي الجسم تسبب هذه العملية الكيميائية تكوين الكولاجين غير الذائب الذي هو بالتالي غير مرن، وغير قادر على امتصاص الماء جيداً كما أنه لا ينتفخ.

وعندما يفقد الجلد المرونة والرطوبة تتكون التجاعيد والخطوط خاصة في المناطق المعرضة لضوء الشمس، وأهم تلك المناطق الوجه والعنق وظاهر اليد.

إن كثيراً من المرطبات الخاصة بالجلد التجارية التي تباع بدعوى أنها تجدد الكولاجين الذائب وتعيد للجلد شبابه متيحة لخلايا الجلد أن تمتص كمية أكبر من السائل بحيث تختفي التجاعيد، فأنا شخصياً أشك في ذلك الأمر.

هل هناك أدوية عشبية أو زيوت طبيعية تؤثر في التجاعيد؟

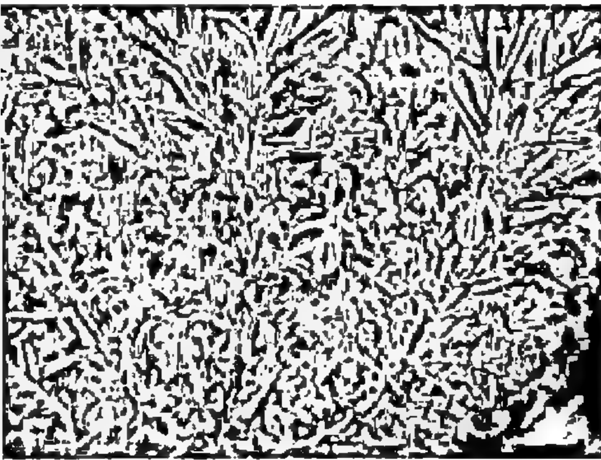
نعم هناك وصفات عشبية وزيوت طبيعية تساعد على التقليل من التجاعيد، حيث إن معظم مضادات التجاعيد الطبيعية تعتمد على مضادات التجاعيد الطبيعية وتعتمد على مضادات الأكسدة في المواد التي تخلص الإنسان من الشقائق الحرة، وهي جزيئات الأكسجين شديدة النشاط التي يعزى إليها السبب في التلف التأكسدي، تساعد المرطبات على منع الجفاف بينما ترطب وتلين الجلد، وأهم الأدوية العشبية المستخدمة في هذا المجال هي:



الخيار Cucumber: والخيار نبات زاحف له ثمار متطاولة تشبه ثمار الكوسة والقثة. يعرف علمياً باسم Cucumis sativus الجزء المستخدم من نبات الخيار ثمرته.

يحتوي الخيار على كمية كبيرة من ماء وفيتامينات أ و ج ولا يحتوي على مواد غذائية كثيرة؛ لذلك هو

يفع المصابين بالسمنة. والخيار الرطب البارد له تاريخ طويل في الاستخدام في تهدئة الحروق ومنها الحروق الناتجة عن أشعة الشمس وفي منع التجاعيد. والخيار أرخص ثمناً من المرطبات التجارية وأكثر فائدة، والطريقة أن يقطع إلى شرائح على هيئة أقراص رفيعة وتمسح بها على مكان التجاعيد. ويمكن أيضاً أن تفرمه في الخلاط ثم توضع الخلطة كقناع للوجه، ثم اشطف الوجه منه بعد ٢٠ دقيقة.



إكليل الجبل Rosrmary: نبات اكليل الجبل يعرف أيضاً باسم حصا البان، عبارة عن نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن ٥٠ سم والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات الهوائية. ويعرف علمياً باسم Rosmarinus officcnralis ويحتوي على زيت طيار ويعد من مضادات الأكسدة. وقد عرف نبات إكليل الجبل بين الباحثين اليابانيين بأنه علاج واق ناجح ضد التجاعيد. استخدمه كأحد التوابل المستخدمة في الطهي أو اعمل منه شاياً بمقدار ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من مسحوق الأوراق الجافة وضعها في ملء كوب ماء مغلي واشربه بعد عشر دقائق بمعدل مرتين في اليوم.

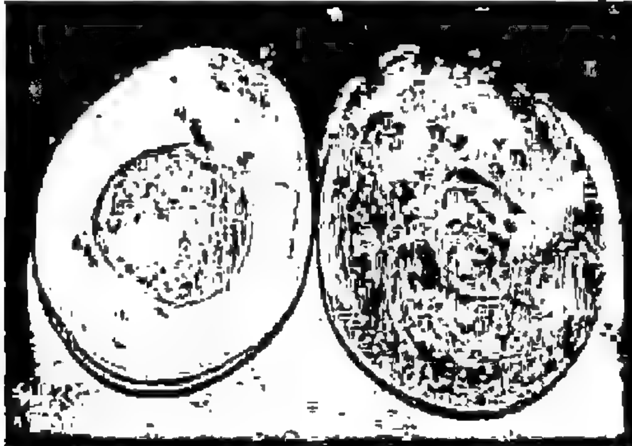


اللوز Almond: ونبات اللوز شجرة كبيرة معمرة، الجزء المستخدم منها بذورها. ويعرف علمياً باسم Prunus dulcis ويحتوي اللوز على زيت ثابت وهو غني بفيتامين أ. ب وبمقادير عالية من السكر والصمغ ومعادن مثل الفسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم

والكالسيوم والكبريت والصوديوم والحديد ويستخدم زيت اللوز لتدليك المناطق المتجعدة وهو يبطئ عملية التجعيد. وزيت اللوز أخذ طريقه بتزايد مستمر في عالم العطور والتجميل.

الصبار Aloe: ونبات الصبار عشب معمر له أوراق خنجرية الشكل عصيرية ممتلئة بعصير مائي ويعرف علمياً باسم Aloe vera والجزء المستخدم منه عصارة الأوراق المائية. وهو يحتوي على مواد انثراكينونية. ولقد ذكر موضوع الصبار في عملية منع التجاعيد حيث ذكرت كليوباترا أنها كانت تدلك وجهها يومياً بعصارة ورق الصبار. وجوزفين زوجة نابليون كانت تضيف عصارة الصبار إلى اللبن لتعمل منه غسولاً للوجه. ويعد الصبار مكوناً رئيساً في العديد من المنتجات الحديثة للعناية بالجلد.

زيت الخروع Castoroil: وزيت الخروع يستخرج من بذور نبات الخروع المعروف علمياً باسم Ricinus communis. وقد عرف واستخدم زيت الخروع منذ قرون طويلة كزيت للوجه وكجزء من مستحضرات التجميل، ويعد من المرطبات الجيدة للبشرة.



الأفوكاتو Avocado: والأفوكاتو عبارة عن ثمرة كبيرة تشبه في حجمها ثمرة الكمثرى، تحتوي ثمرة الأفوكاتو على بذور، هذه البذور تحتوي على زيت ثابت وهو ذو رائحة عطرية مبهجة ويستخدم هذا كدهان للأشخاص ذوي الجلد الجاف، والطريقة أن يضع الدهان مباشرة على الوجه.

الكاكاو Cocoa: وشجرة الكاكاو شجرة كبيرة تعرف علمياً باسم

Theobroma وله ثمار كبار. وتستخدم زبدة الكاكاو المشهورة كمرطب أساسي في مستحضرات غول الجلد وأدوات التجميل. وتعد زبدة الكاكاو المادة الرئيسة لمنع التجاعيد الذي اقترحه صيدلي المنتجات الطبيعية د. البرت لونج، وهي ترطيب الجلد الجاف وبالأخص حول العينين وزوايا الفم والعنق. وهناك مرطب آخر مماثل لزبدة الكاكاو وهو زيت جوز الهند.

اللاكهيدرين Lachydnin: هذه المادة تباع في الصيدليات، وهي مركب طبيعي، وهو حمض من الأحماض الألفاهيدروكسيلية (AHA) ويوجد في الفواكه واللبن الرائب وقصب السكر. وغالباً ما يطلق على الأحماض الألفا هيدروكسيلية أحماض الفاكهة، وهي تساعد على تقشير الجلد الميتة عن طريق إذابة السيداميدات وهي المواد التي تربط الخلايا معاً.

وإزالة الخلايا الميتة من على سطح الجلد تظهر الخلايا الممتلئة الحية الموجودة أسفلها والتي تشارك في إعطاء المظهر الأكثر شباباً. يستخدم أطباء الأمراض الجلدية تركيزات قوية من الأحماض الألفا هيدروكسيلية لتقشير الوجه.

كما أن اللاكهيدرين يزيد من سمك الطبقة الخارجية لخلايا البشرة. وبذلك يزيد من قدرة الجلد عن الاحتفاظ بالرطوبة فتزول التجاعيد والخطوط الدقيقة. وعلى عكس بعض العلاجات المضادة للشيخوخة مثل الريتين – أ Retin A الذي يسبب حساسية الشمس واللاكهيدرين لا يسبب هذه الحساسية، وفي دراسة تم فيها وضع اللاكهيدرين مرتين يومياً مدة ٦ أشهر فقلل التجاعيد الدقيقة بشكل ملحوظ في ٩٠ ٪ من الأشخاص الذين استخدموه.

العنب Grape: من منا لا يعرف العنب، فهو من أفضل الفواكه. والعنب يحتوي على اللاكهيدرين في عدد كبير من مستحضرات الوجه. وبدلاً من استخدام اللاكهيدرين يمكنك عصر العنب، ثم تضع العصير بقشوره وبذوره على الوجه لقناع ويترك عليه مدة نصف ساعة ثم يشطف بالماء.





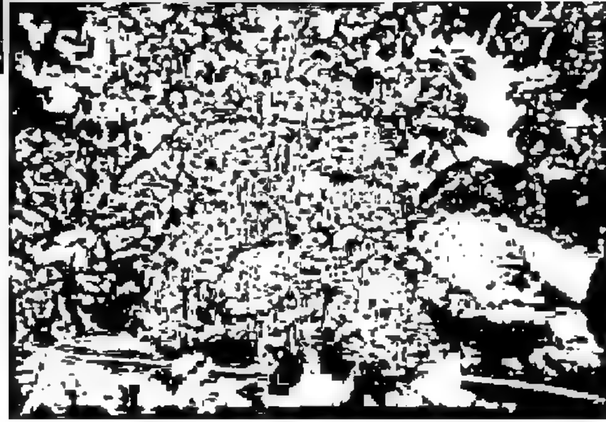
الزيتون Olive: والزيتون معروف ويعرف علمياً باسم Olea europea ويستخدم زيت الزيتون لتطرية وتجميل الجلد، وهو يستخدم كمرطب فقط حيث يساعد على تأخير ظهور التجاعيد. والاستعمال يكون بعرض الوجه على بخار الماء برفق ثم يدهن بزيت الزيتون.

الأناناس Pineapple: وثمرة الأناناس مشهورة لدى شريحة كبيرة من الناس وتعرف علمياً باسم Ananas comosas وطريقة استعمال الأناناس أن تفرم الثمار ثم يوضع الهريس كقناع على الوجه ويترك مدة مدة نصف ساعة ثم يشطف بعد ذلك بالماء.

الجزر Carrot: وهو غني عن التعريف يعرف علمياً باسم Daucus carota وهو غني جداً بفيتامين أ، ونقص هذا الفيتامين يسبب جفاف الجلد وتجعده. يحتوي الجزر أيضاً على مضادات الأكسدة وأهمها البيتاكاروتين Beta carotene ويمكن أكل حبتين يومياً من أجل كل المواد الكيمائية المانعة لحدوث السرطان والتي يحتويها نبات الجزر. ولاستعمال الجزر ضد التجاعيد يفرم ويوضع على المكان ثم يترك مدة ٢٠ دقيقة ثم بعد ذلك يشطف بالماء.

قسطل الفردوس Horse Chestnut + بندق الساحرة Which hazel: وهما نباتان معمران يعرف الأول علمياً باسم Aesculus hippocastanum والثاني باسم Hamamelis vinginiana. لقد اختبر العلماء اليابانيون ٦٥مستخلصاً نباتياً ووجدوا أن سبعة منها لها نشاط فعال كمضادات للأكسدة لديها قدرة كبيرة ضد التجاعيد، ويمكنك الحصول على ثلاثة منها هي قسطل الفرس وبندق الساحرة وإكليل الجبل، ولكن الباحثون اعتبروا قسطل الفرس وبندق الساحرة





هما الأفضل. وتوجد مراهم في أماكن التغذية التكميلية من هذين العشبين، ولكن إذا وجد الشخص هذه النباتات فمن الأفضل أن يحضرهما بنفسه مع فازلين.

الفراولة Strawberry: وتعرف علمياً باسم Frgia visca والفراولة تحتوي على كمية كبيرة من السكر والأمـلاح المعدنية وخاصة الكالسيوم والحديد والفسفور، كما تحتوي على بروتين وحمض الساليسيلات الطبيعي، وطريقة الاستعمال هو فرم ثمار الفراولة ثم تعصر ويؤخذ عصيرها ويدهن بالعصير كامل الوجه مساء قبل النوم، ويترك حتى الصباح. حيث يغسل بماء فاتر كان قد غلي مع قليل من البقدونس، وتكرر هذه العملية ليلياً حيث تزول التجعدات ويشرق اللون.



تساقط الشعر

الشعر نوع من النسيج المتطور المتجدد يخرج من الجلد. وتتكون كل شعرة من خلايا جلدية غير حية ممتلئة بنوع من البروتين المتجدد يعرف باسم الكيراتين، أي المادة القرنية. يختلف الملمس بين جزء وآخر من أجزاء الجسم، كما يختلف أيضاً فيما بين الجنسين وما بين فرد وآخر وما بين جنس وآخر من الأجناس البشرية. وإذا كان الشعر مجعداً فإن كل شعرة منه تكون بيضاوية الشكل في المقطع المستعرض، أما إذا كان ناعماً ومنبسطاً فإنه يتخذ شكلاً أسطوانياً بشكل عام.

يتوقف لون الشعر على ما يحتويه من صبغة (خضاب) داكن يسمى ملانين من حيث كميته وتوزيعه وكذلك ما تحتويه كل شعرة في لبابها المركزي من مقدار الهواء، وكلما قل الميلانين خف لون الشعر. وكل شعر سواء كان أسود أم أشقر أم أحمر يحتوي على بعض الميلانين، ولكن الشعر الأحمر يحتوي بالإضافة إليه على نوع متميز من الخضاب المركب من الحديد.

تثبت كل شعرة في جيب رقيق غائر في الجلد يسمى الجعيبة. والجزء من الشعر الذي يكون دفيناً تحت سطح الجلد هو الجذر، أما الجزء الذي يعلو سطح الجلد فهو القصبة، وتتصل بجعيبات الشعر غدد جلدية تسمى بالغدد الزهمية وهي تتكفل بإمداد الشعر بمادة زيتية هي الزهم أو الدسم تكسب الشعر لمعته المعروفة. وبالإضافة إلى ذلك تحتوي كل جعيبة شعرية على مجموعة من العضلات الدقيقة، وفيما تنقبض هذه العضلات في بقعة تحتوي على عدة جعيبات فإن ذلك يضفي على سطح الجلد في تلك البقعة ذات المظهر المسنن

المألوف الذي يعرف بالحبيبات الأوزية نظراً إلى أنها متشابهة النتوءات الدقيقة التي تبدو على جلد الأوز. وينمو الشعر من جذوره. فإنه بإضافة خلايا جديدة إلى الجذر تدفع القصبة تدريجياً إلى خارج الجلد، وعملية النمو هذه عملية مستمرة بدرجات متفاوته من حيث النقص أو الزيادة، ولكن جعيبات الشعر لا تعمل جميعها في وقت واحد، حيث إن جعيبة بذاتها قد تستجم بضعة أسابيع بعد أن يتم نمو شعرة جديدة.

قشرة الرأس:

وفيما يتعلق بقشرة الرأس فتعد هذه المشكلة شائعة وهي تصيب فروة الرأس وهي تتميز بوجود قشور بيضاء أو صفراء من الجلد الميت، ويعرف المرض باسم (التهاب الجلد الزهمي) والقشرة تكسب المرء مظهراً غير محمود لما يسقط منه من قشور على ملابسه، ولما يحدثه من حكة مستمرة، فإذا هرش الشخص فروة الرأس هرشاً شديداً أدى ذلك إلى خدش الجلد مما يسهل عدواه بالفطريات والبكتيريا التي لا تفارقه، وقد تنتشر العلة وفي أحوال نادرة قد تمتد إلى الحواجب والرموش والأذنين والأنف والرقبة محدثة احمراراً بالجلد في هذه المواضع. وفروة الرأس كغيرها من سطوح الجلد الأخرى تتخلص دائماً من الخلايا الميتة مستبدلة بها غيرها من الخلايا الجديدة. وفي هذه الحالة يبقى الجلد محتفظاً بمظهره السوي، على حين تطرح الجزئيات الميتة دون أن يلاحظ ذلك. وعندما تسرع هذه العملية على صورة شاذة يظهر قشر الرأس. والغدد الزهمية. وهي تلك المئات من الغدد الدهنية الدقيقة المتصلة بجذور الشعر والتي تزلق فروة الرأس، تعد مسؤولة عن هذه الحالة، وفي معظم حالات تقشر الشعر تصبح هذه الغدد مفرطة النشاط، وبذلك يصبح الشعر وفروة الرأس مفرطين في الدهنية. وتعرف هذه الحالة (بقشرة الشعر الزهمي) وتميل القشور حينئذ أن تكون مصفرة شحميه ويحدث هذا النوع من التهاب الجلد الزهمي عادة في الأطفال الرضع. وهناك نوع آخر من قشر الرأس، حيث تنسد فتحات الغدد الزهمية فيصبح الشعر جافاً هشاً، وفي هذا النوع تظهر القشور صلبة جافة ذوات لون رمادي أبيض.

علاج تساقط الشعر وقشور الرأس بالأعشاب الطبية:

لإعطاء شعر الرأس مظهراً ناعماً ممتازاً ولإطالة بقاء الشعر في فروة الرأس إلى أكبر مدة ممكنة تستخدم مجموعة من الزيوت المعروفة باسم الزيت الثلاثي، ويجب تحضيرها طازجة بنفسك حيث تؤخذ أجزاء متساوية من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز المر وتمزج جيداً وتوضع داخل زجاجة عنبرية اللون. وطريقة الاستعمال أن تؤخذ عدة قطرات من الزيت الثلاثي وتوضع على الشعر ثم يدلك الشعر وفروة الرأس برؤوس الأصابع دون عنف ولمدة عشر دقائق دلكاً متواصلاً على أن يكون هذا الإجراء قبل النوم ليلاً مباشرة ثم يمشط بمشط متسع الأسنان وبهدوء، ويغطى الرأس بمنديل أو بأي غطاء مناسب حتى الصباح. ثم يغسل الشعر في الصباح باستخدام رغوة الصابون فقط والماء الجاري، وإن ترك الشعر دون غسل فلا ضرر من ذلك، والتدليك مدة عشر دقائق يعطي فرصة لتحسين الدورة الدموية في فروة الرأس، وتمتص جذور الشعر الزيت الثلاثي وهذا هو السر في صيانة الشعر واستمراريته ومنع القشرة في فروة الرأس وإزالتها تماماً. ويستمر الشخص يومياً ولمدة شهر. أما في الشهر الثاني فيكون الدهان والتدليك يوماً بعد يوم، وأما في الشهر الثالث فيكون التدليك والدهان مرة في الأسبوع ويستمر الشخص فيما بعد على هذا المنوال مرة واحدة في الأسبوع.

علاج تساقط الشعر:

من الوصفات الجيدة في علاج تساقط الشعر وقشرة الرأس ما يلي:

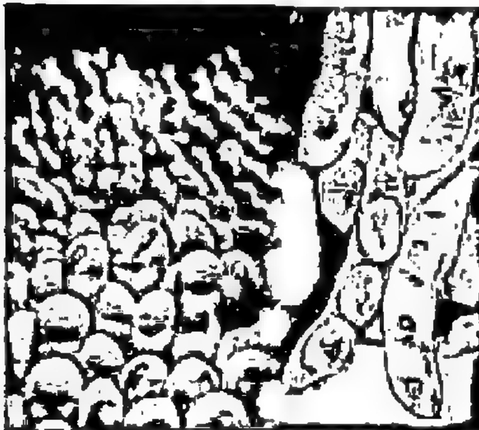
الزعتر Thyme: نبات الزعتر عشب يحتوي على زيت طيار وهو المكون الرئيس في هذا النبات. وطريقة الاستعمال أن يسحق نبات الزعتر سحقاً ناعماً جداً ثم يؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة ويوضع في ملء كوب ماء بارد عادي ويغطى ويترك مدة ٢٤ ساعة كاملة ثم بعد ذلك يصفى الماء من الثفل ويستخدم لتدليك فروة الرأس بلطف؛ وذلك عند النوم مباشرة، وتكرر العملية كل ٢٤ساعة عند النوم.

السفرجل: السفرجل فاكهة مشهورة، وهذه الوصفة بالذات تخص قشرة فروة الرأس، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق بذور ثمار السفرجل وتوضع في كوب ماء بارد ويغطى مدة ٢٤ساعة. يؤخذ الماء بعد تصفيته ويفرك به فروة الرأس مدة نصف ساعة يومياً عند الذهاب إلى النوم، وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة مع ملاحظة أن يكون المنقوع طازجاً يومياً أولاً بأول. ويستمر الشخص على هذا المنوال مدة شهر على الأقل ويمكن تكرار ذلك مدة شهر آخر إذا دعت الحاجة.



الفجل: يجب الإكثار من أكل الفجل البلدي أو حتى الفجل المستورد، وهذه الوصفة جيدة جداً لإنبات الشعر المتساقط. كما يمكن استخدام عصير الفجل مع زيت الخروع كدهان لفروة الرأس، حيث يفرم الفجل ثم يؤخذ عصيره وتمزج معه كمية قليلة من زيت الخروع. ويدهن بهذا المزيج فروة الرأس ويستمر الشخص على هذا الاستعمال مدة شهر وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم في أي وقت.

فول الصويا Soybeen: وقد سبق الحديث عن فول الصويا وهو من الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من البيوتين (Biotin) وهو أحد المغذيات المهمة التي تشبه الفيتامينات. ومن المواد الطبيعية التي تحتوي على البيوتين الثوم





والجنسنج الأمريكي والشوفان والشعير والأفوكادو وبذور القطن والذرة والسمسم، ولكن فول الصويا هو أغنى هذه المواد بمادة البيوتين. ولاستعمال فول الصويا تؤخذ أربع ملاعق أكل وتؤكل أو يمكن شراء مستحضر البيوتين الذي يوجد جاهزاً في محلات الأغذية التكميلية والجرعة منه ٦ ملجم يومياً.

الزنجبيل والسمسم Ginger and Sesame: يؤخذ زنجبيل طازج ويقشر ثم يعصر ثم تؤخذ ملعقة إلى ملعقتين من عصيره وتخلط مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السمسم مع نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون وتمزج جيداً ثم تدلك فروة الرأس بهذا المزيج بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع.

بذور البقدونس Barsley Seeds: تستخدم بذور البقدونس لعلاج ضعف الشعر، حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق بذر البقدونس وتخلط بحوالي كوب من الماء ويترك مدة ١٢ ساعة، ثم تدلك به فروة الرأس يومياً عند النوم ولمدة أسبوع، ثم بعد ذلك ثلاث مرات في الأسبوع الثاني ثم مرتين بعد ذلك أسبوعياً.

زيت الزيتون مع صبغة قشرة جوزة الطيب: يؤخذ حوالي نصف فنجان قهوة من زيت الزيتون ويمزج مع ربع فنجان من صبغة قشرة ثمرة جوزة الطيب ويدلك بهذا المزيج فروة الرأس وبمعدل مرة واحدة في اليوم ولمدة شهر. هذه الوصفة لتقوية الشعر.

زيت الورد + زيت الآس + زيت الحنظل + حنا + كثيرا + زيت خروع: تستخدم هذه الوصفة على أن تعمل طازجة بالمنزل، حيث تؤخذ كميات متساوية من المواد المذكورة أعلاه وتسحق المواد الصلبة مثل الحناء والكثيرا ثم تخلط بالزيوت المرافقة وتستخدم كدهان بمعدل مرتين في الأسبوع وهذه الوصفة تمنع سقوط الشعر.

القراص Stinging Nettle: يستخدم القراص بالنسبة للشعر على هيئة خل، والطريقة أن يؤخذ حوالي خمس ملاعق كبيرة من مسحوق نبات القراص ويوضع في إناء يحتوي على لتر من الخل العادي، ثم يوضع فوق إناء يحتوي على لتر من الماء + نصف لتر من الخل العادي ثم يوضع فوق النار ويترك يغلي مدة نصف

ساعة ثم بعد ذلك يحفظ في زجاجة مغلقة، ويستعمل منه ما يكفي لدلك فروة الرأس وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

الكزبرة + أوراق الرمان Coriander: يوجد من الكزبرة نوعان: الكزبرة العادية المعروفة وكزبرة البئر، حيث تؤخذ أجزاء متساوية من الكزبرة العادية وكزبرة البئر وأوراق الرمان الجافة ثم تمزج سوياً مسحوقة، وتغلى مع لتر من الماء، ثم تصفى ويغسل بها الشعر فقط. وذلك كإجراء إضافي مع إحدى الوصفات السابقة، حيث إن هذه الوصفة تنبت الشعر في فروة الرأس كما تعطيه ملمساً ناعماً ولوناً جذاباً.

السنامكي Senna: من المعروف أن أوراق السنامكي من المسهلات الجيدة ولكن في هذا الموضوع تستخدم السنامكي ضد حكة الرأس وضد سقوط الشعر ويزيد من طوله ويسوده نوعاً ما، والطريقة أن تؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق السنامكي وتوضع في ملء كوب من الخل العادي ويوضع على النار ويترك مدة نصف ساعة ثم يصفى ويغسل به الشعر وتدلك به فروة الرأس مرة واحدة في اليوم.

خيار + جزر + جرجير: نظراً لأن تساقط الشعر أساسه نقص في المواد الغذائية وبالأخص فيتامين (أ) الذي يوجد بكثرة في كل من الخيار والجزر والجرجير وعليه فإنه يجب أكل الخيار بواقع نصف كيلو يومياً ويجب أن يؤكل بقشوره. أما فيما يتعلق بالجرجير فتؤخذ حزمة وتوزع على مرتين في اليوم وإذا كانت الحزمة كبيرة فتوزع على ثلاث مرات في اليوم. ويستمر تناول هذه النباتات الثلاثة مدة شهر، ويفضل أن تستعمل هذه الوصفة قبل استعمال وصفة الزيت الثلاثي بشهر، حيث إنها تزيد من تأثيره.

عرقسوس Licorice: عرقسوس يحتوي مادة الجلسيريزين المعروفة بتقليلها للإفرازات الزيتية من فروة الرأس، حيث إن المحافظة على نسبة الإفرازات الدهنية منخفضة تؤدي إلى السيطرة على قشرة الرأس. والطريقة أن يؤخذ مقدار حفنة من مسحوق عرقسوس ووضعها في مقدار لتر من خل التفاح في زجاجة مغطاة وتستخدم كغسول للشعر بمعدل مرة واحدة في اليوم.

تطبل البطن

يعود تطبل البطن أو ما يعرف بغازات البطن إلى الهواء المتكون في المعدة نتيجة للأكل السريع وابتلاع كميات كبيرة من الهواء، كما يمكن أن يكون نتيجة لشرب المشروبات المكربنة أو للتدخين أو لمضغ اللبان أو الحديث وفمك ملآن بالأكل أو لأكل بعض المأكولات الطبيعية التي تسبب كثرتها بعض الغازات مثل البقوليات. ويقوم الجسم بمحاولة إخراج هذه الغازات من إحدى فتحات الجسم. بسبب تراكم الهواء تتمدد البطن أو بمعنى أصح تنتفخ البطن.

والأطفال الرضع سواء من يتغذى منهم على حليب الأم أو الذين يرضعون من الرضاعة يبتلعون الهواء وهم يرضعون، وقد يلزم ذلك شيء من المضايقة إذا لم يطردوا الهواء عن طريق التكريع وذلك بأن يوضع الرضيع على كتف أمه أو المرضعة وتربت على ظهره برفق مرتين في أثناء الرضاعة ومرة بعد انتهائها. وأحياناً يكون وجود الهواء في البطن لدى البالغين رد الفعل لأطعمة جديدة كثيرة وحارة أو الأطعمة الفاسدة أو تناول الطعام والشخص متعب أو في حالة توتر عاطفي ويشعر الشخص بالمضايقة والألم، ويمكن أن يكون الألم شديداً حتى إنه يشخص أحياناً على أنه جلطة قلبية.

ويمكن حل مشكلة آلام غازات البطن بأخذ ملء ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم المذابة في ملء كوب ماء. ويجب عدم استعمال الحقن الشرجية والمسهلات وغير ذلك من أساليب المعالجة حيث إنها عديمة الجدوى وضارة.

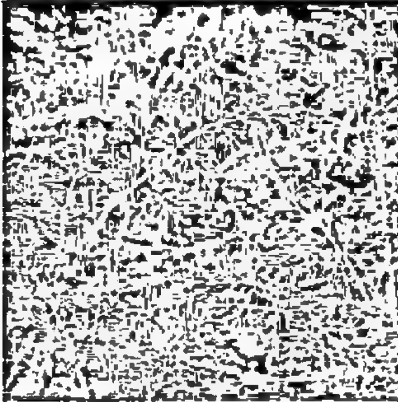
هل هناك أعشاب أو مشتقات حيوانية لعلاج تطبل البطن؟

نعم يوجد عدد كبير من المشتقات العشبية تستعمل ضد غازات البطن، مثل:

اليانسون Anisc: من المعروف أن ثمار اليانسون مضادة للمغص وطاردة للغازات والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من اليانسون وتغلى مدة خمس دقائق في وعاء يحوي ملء كوب من الماء ثم يبرد ويصفى ويشرب بعد الأكل.

البابونج Chamomile: يستعمل من البابونج أزهاره التي تشبه أزهار الأقحوان، حيث تعتبر طاردة للغازات ومهضمة وفاتحة للشهية وضد المغص أيضاً، والطريقة أن تؤخذ نصف ملعقة كبيرة من الأزهار وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة خمس دقائق مغطى، ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بعد الأكل مرة واحدة فقط في اليوم.

ماء زهر البرتقال Orange Floewer Water: يوجد ماء زهر البرتقال جاهزاً لدى بعض العطارين، حيث يؤخذ مقدار خمس نقط من ماء الزهر ويضاف إلى ملء كوب ماء ويشرب مباشرة بعد الأكل مرة واحدة في اليوم، وهو مفيد جداً لطرد الغازات.



الشبث Dill: الشبث جيد جداً لطرد الغازات وللسلطة حيث تؤخذ حزمة شبث وتنسل جيداً ثم تقطع إلى قطع صغيرة مع جذورها ثم تغلى مع نصف لتر من الماء ثم يشرب ملء كوب من هذا المغلي ويؤكل الشبث.

الحلبة Fenugreek: تعد الحلبة من المواد الممتازة لطرد غازات المعدة، والطريقة أن يغلى ملء ملعقة أكل مع ملء كوب ماء مدة خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم مرة بعد الفطور ومرة أخرى بعد العشاء.

الكزبرة Coriander: تستخدم ثمار الكزبرة كطارد للغازات، حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة وتغلى مدة دقيقة مع ملء كوب ماء، ثم يصفى بعد ذلك وتشرب مرة واحدة بعد الفطور أو العشاء أو عند الشعور بغازات في البطن.

الكمون Cumin: يستعمل الكمون (ثمار) لعلاج تشنجات البطن ولطرد الأرياح والغازات حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من ثمار الكمون وتوضع في حوالي لتر من الماء ويغلى على النار مدة ثلاث دقائق. ثم يبرد ويؤخذ من هذا المغلي المصفى كوب قبل الأكل بنصف ساعة بمعدل ثلاث مرات في اليوم (جرعة واحدة قبل كل وجبة) وذلك مدة أسبوعين كاملين.

الكراويه Caraway: تستعمل بذور الكراوية على نطاق واسع لعلاج غازات البطن، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة ويضاف إلى ملء كوب من الماء المغلي، ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب مرة أو مرتين في اليوم.

البردقوش Origanum: ويعرف بالمردقوش وبالدوش والوزاب والمرزنجوش ويستعمل لطرد الغازات. حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العشب كاملاً وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يترك مدة ٥-١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة مباشرة. كما يمكن استعمال غصن طازج من البردقوش.

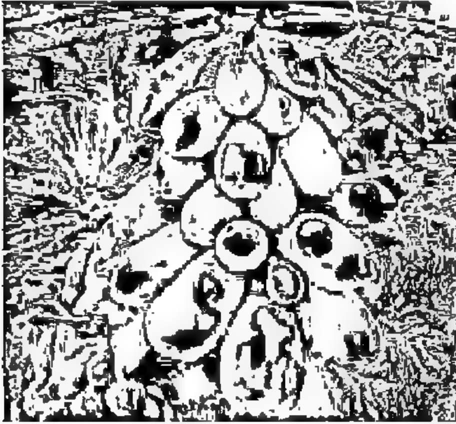
ثمار العرعر Junper fruit: تستعمل ثمار العرعر إما عن طريق أكلها ببطء (استحلابها) أو شرب مغليها لعلاج تطبل البطن، والطريقة أن تمضغ بضع حبات من ثمار العرعر وتبلع أو أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الثمار وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.



حشيشة الهر Catnip: وهي عبارة عن نبات صغير من الفصيلة الشفوية، حيث يستخدم مغلي هذا النبات مهضماً وطارداً للغازات، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتغمر في ملء كوب ماء مغلي، ويترك مدة ما بين ٥-١٠ دقائق، ثم يصف ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.



زيت الزيتون Olive oil: يعتمد الإيطاليون على زيت الزيتون في طرد غازات البطن، حيث يقوم على تليين جدار المعدة ويساعد على الهضم، حيث يضعون كمية لا بأس بها مع السلطة أو شرب ملعقة صغيرة من الزيت خلال الأكل.

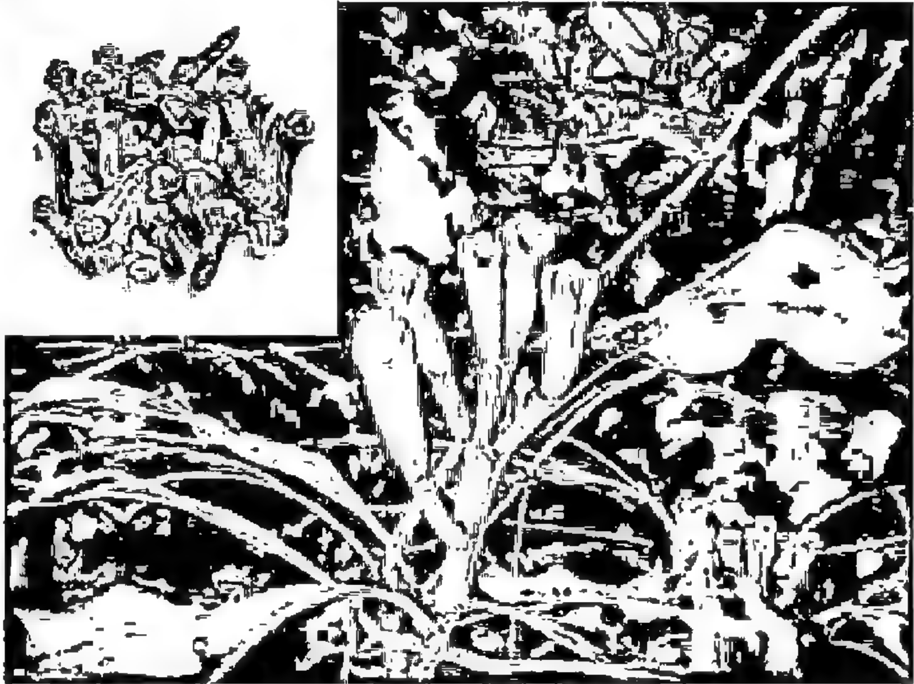


العنبروت Papaya: لقد استخدم العنبروت من عدة قرون لطرد الغازات، حيث يؤكل من ثمار العنبروت بعد الأكل مباشرة وهو ثمرة لذيذة ويعد من الفواكهة المنعشة.

الزعتر Thme: لقد اعتاد الرومانيون الأغنياء شرب شاي الزعتر بعد الوجبات الدسمة، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الزعتر وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب بعد الوجبات، ويمكن إضافة ملء ملعقة عسل نحل للتحلية.

العسل Honey: لقد ذكر العسل في القرآن وفي التوراة كعلاج، ويستخدم العسل منذ آلاف السنين لعلاج كثير من الأمراض ومن أهمها طرده لغازات البطن، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة عسل بعد الوجبات.

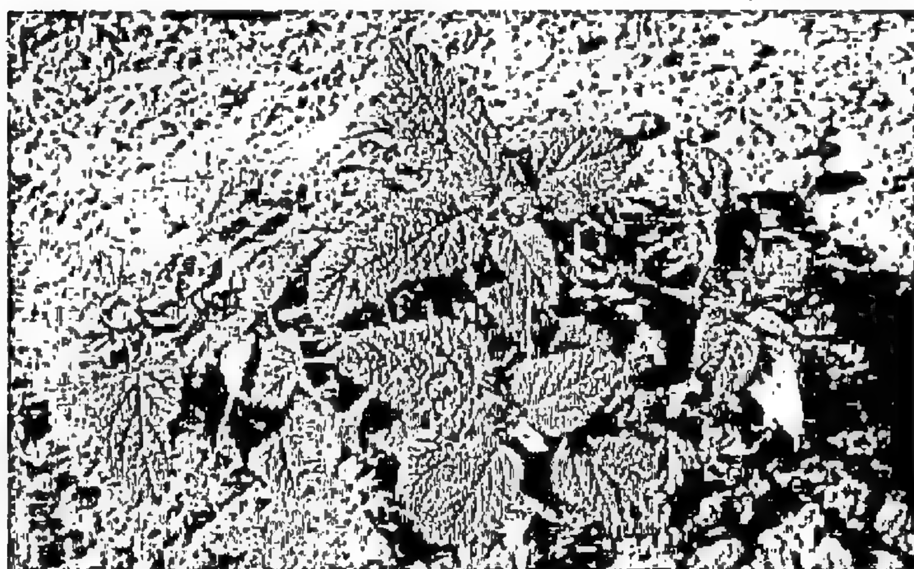
القرنفل Clove: يحتوي القرنفل (المسمار) على مادة اليوجينول كمادة رئيسة في الزيت الطيار الذي يحويه الذي ينبه أنزيم الهضم المعروف باسم تربسين (Trypsin) وهو طارد للغازات، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ما بين ١٠-٢٠دقيقة، ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم أي مرة بعد كل وجبة.



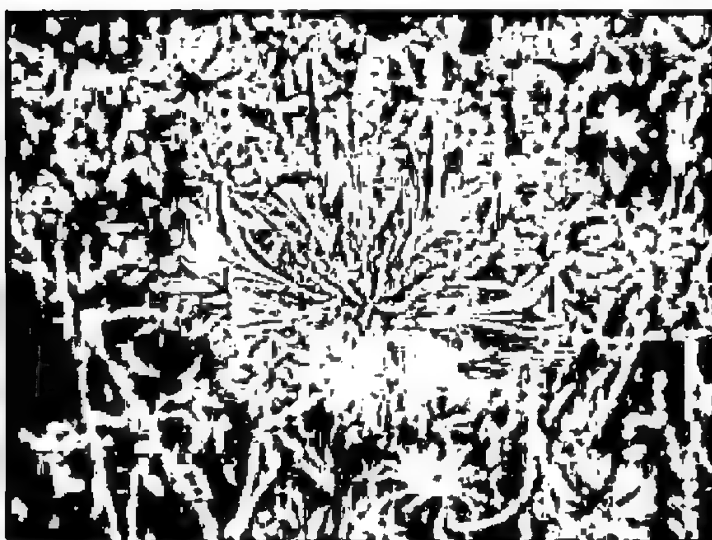
القرفة Cinnamon: يستعمل الصينيون الدارسين أو القرفة كعلاج شعبي منذ آلاف السنين لعلاج مشاكل الهضم وبالأخص ضد الغازات أو الأرياح، حيث تؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق القرفة الصينية وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ويترك مدة ١٥دقيقة ثم يشرب مرة واحدة بعد الغداء.

الزوفا Hyssop: وتعرف بأسنان داود، وتستعمل الأجزاء الهوائية من النبات بعد تجفيفة وسحقة حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات ويوضع على ملء كوب ماء مغلي ثم يترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بعد الوجبات، وهذه الوصفة جيدة لتسكين آلام المغص وطرد الغازات وكذلك لعلاج الأمساك.

حشيشة النحل Lemon balm، وتعرف بالترنجان، وتستعمل الأوراق لعلاج حالات التوتر والاكتئاب، وهي أيضاً طاردة للأرياح مما يجعلها مثالية لأي شخص يعاني من اعتلالات معدية. والطريقة أن يؤخذ ملء كوب ماء مغلي ويضاف له ملء ملعقة من مسحوق النبات ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بعد كل وجبة طعام.



القنطريون العنبري Blessed thistle، وهو نبات عشبي، الجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات، وهو يستعمل لتحسين الشهية وطارد للغازات، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة بعد الغداء وأخرى بعد وجبة العشاء.





حشيشة الليمون Lemon grass:
وهي عشبة زكية الرائحة والجزء المستعمل منها الأوراق والزيت العطري. وتستعمل حشيشة الليمون بشكل عام لعلاج المشكلات الهضمية حيث ترخي عضلات المعدة والأمعاء وتزيل آلام المغص وانتفاخ البطن، وهي ملائمة جداً للأطفال على وجه الخصوص وتستعمل ملعقة صغيرة من مسحوق النبات على نصف كوب ماء مغلي ويترك مدة خمس دقائق ثم يشرب.

حصا البان Rosemary: وهو نبات عشبي عطري معمر، والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات الهوائية، ويستعمل حص البان للشهية ولمشاكل الجهاز الهضمي، حيث يزيل المغص والغازات ويحسن الدورة الدموية، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة متوسطة تضاف إلى كوب ماء مغلي ويترك مغطى مدة ما بين ٥-١٥دقيقة، ثم يصفى ويشرب مرة في الغداء بعد الأكل وأخرى بعد طعام العشاء.

نصائح عامة:

- يجب على الشخص عندما يأكل الطعام ألا يتحدث كثيراً، حيث إنه مع الحديث يبلع كمية من الهواء تكون سبباً في غازات البطن.

- يجب مضغ الطعام مضغاً جيداً مع غلق الفم مع المضغ.

- يجب الإقلال من اللحوم الحمراء الغنية بالدهون.

- شرب الماء بعد الطعام مباشرة وعدم شربه خلال ساعتين بعد تناول الطعام: لأن المعدة في هذه المدة مشغولة بهضم الطعام المنوط بها هضمه.

- عدم تناول أطعمة أخرى مهما كان مقدارها بين وجبات الطعام. كذلك عدم تناول طعام أكثر من اللازم.

ولقد صدق المثل الدارج الذي يقول: "المعدة بيت الداء والحمية أم الدواء". كما أن هناك أثراً مروياً يقول: "ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه".



التيفوئيد

عدوى بكتيرية تدخل الجرثومة إلى جسم الإنسان عن طريق الفم بسبب تناوله طعاماً أو شراباً ملوثاً، مثل الماء واللبن والغذاء وبخاصة الصدفيات. يحمل عادة الذباب هذه الجراثيم إلى الماء والطعام، حيث ينقلها عن فضلات المرضى وحاملي الجراثيم. وفي المدن يقوم حاملو الجراثيم ممن يعملون في تحضير الطعام بدور مهم في نشر المرض. تدخل الجراثيم المسببة لمرض التيفوئيد إلى الجسم عن طريق القناة الهضمية متجهة إلى الأمعاء ثم تتكاثر في الدم. ومدة حضانة المرض تتراوح بين عشرة أيام إلى خمسة عشر يوماً تقريباً ثم تستقر الجراثيم في الأمعاء الدقيقة والمرارة.

أعراض مرض التيفوئيد:

تبدأ أعراض مرض التيفوئيد بالصداع والتهابات في الحلق وحمى شديدة تبلغ درجة الحرارة فيها ٤٠ درجة مئوية، ويستمر ارتفاع درجة الحرارة ما بين ٦ إلى ١٠ أيام، ثم تنخفض إلى أن تزول في الأسبوع الرابع تقريباً. وعادة ترافق المريض نوبات من القشعريرة وعرق وفقدان لشهية الطعام. كما يحدث في كثير من الأحيان انتفاخ البطن وإسهال أو إمساك وغير ذلك. وقد تحدث مضاعفات خطيرة تؤدي إلى نزف دموي في الأمعاء أو تؤدي إلى انثقابها أو إلى مضاعفات أخرى. وتختلف حركة إفراغ الفضلات من شخص لآخر، فتارة يصاب بعضهم بإسهال مائي أخضر اللون وتارة يصاب آخرون بإمساك. ويظهر طفح جلدي مكون من بقع حمراء بعد أسبوعين على الصدر والبطن بالخصوص. أما في

الحالات الشديدة فإن المريض يهذي ويحملق بعينيه في الفضاء. ويعد هذا المرض خطيراً وقاتلاً إذا لم يعالج المعالجة المطلوبة.

كيفية انتقال المرض:

ينتقل المرض كما ذكرنا مسبقاً بواسطة البول والبراز. وقد تتسرب العدوى الجرثومية من دورات المياه بواسطة المياه الجوفية إلى الآبار ومجاري المياه التي تستعمل كموارد لشرب المياه. وينتشر المرض أيضاً بواسطة المحار والصدفيات الأخرى التي تعيش في المياه الملوثة بجراثيم المرض. كما ينتشر عن طريق حاملي المرض العاملين في تحضير الأطعمة في المطاعم وبالأخص الأشخاص الذين لا يهتمون بغسل أيديهم غسلاً جيداً بعد قضاء الحاجة بصفة خاصة. وتعيش البكتيريا التيفوئيدية في مرارة حاملي المرض؛ ولذلك ينبغي استئصالها عن طريق الجراحة من هؤلاء المرضى للمنع أو الحد من انتشار المرض. كما أن أهم عامل لنقل المرض هو الذباب عن طريق فضلات الإنسان المكشوفة وبالأخص في الأرياف والقرى حيث لا توجد حمامات والنظافة شبه مفقودة. وفي القرى والأرياف يمكن لحاملي المرض نشره بواسطة الفواكه والخضراوات التي يزرعونها ثم تؤكل نيئة وقد سبق أن لوثوها بأيديهم الملوثة بالبكتيريا وغير المغسولة جيداً. وعليه يجب دائماً غسل الفواكه والخضراوات جيداً وتعقيمها في محلول برمنجنات البوتاسيوم البلورية التي تشترى من الصيدليات، حيث تؤخذ آنية كبيرة تتسع للفواكه أو الخضروات المراد أكلها وتملأ بالماء ثم يوضع فيها كمية قليلة من بلورات البوتاسيوم حتى يتلون الماء باللون الوردي. ثم تغمس فيها الخضراوات أو الفواكه وتمكث فيها مدة ربع ساعة ثم تنزع من الآنية وتشطف بالماء النظيف ثم تؤكل.

طرق الوقاية والعلاج من مرض التيفوئيد:

في السنوات الأخيرة اختفت حمى التيفوئيد تماماً من الكثير من بلدان العالم المتقدمة نتيجة تقدم الوسائل الصحية والتكنولوجيا الحديثة مثل: اتباع وسائل

النظم الصحية في التخلص من الفضلات وحفظ جميع أنواع الأطعمة من التلوث ومراقبة الغذاء من قبل الجهات المختصة. يجب وقاية الغذاء تماماً من الذباب وكذلك غسل الأيدي بعناية فائقة قبل الأكل وبعد قضاء الحاجة. أما في المناطق التي لم تبلغ فيها وسائل الصحة والنظافة درجة الكمال للتخلص من التيفوئيد فيجب على كل وافد تطعيم نفسه ضد المرض قبل دخوله بوقت كاف، كما يجب عليه إعادة التطعيم كل ثلاث سنوات. ويجب على غير المطعمين تجنب والابتعاد عن مخالطة المرضى، كما يجب عزل المرضى في مستشفيات خاصة.

ولعلاج المريض يجب مراعاة الأمور الآتية:

- تناول غذاء سهل الهضم خاصة في الأيام الأولى من المرض مثل اللبن الرائب وعصير الليمون والبرتقال المحلى بالسكر أو العسل الأسود والموز الناضج والبطاطا المسلوقة.

- خفض درجة حرارة المريض بأي طريقة كانت سواء بالماء البارد أو ببعض الأدوية العشبية أو الكميائية.

- تناول الأدوية المضادة لجرثومة التيفوئيد، ويمكن أن يكون المضاد الحيوي المعروف باسم الكلورامفينكول هو الأفضل.

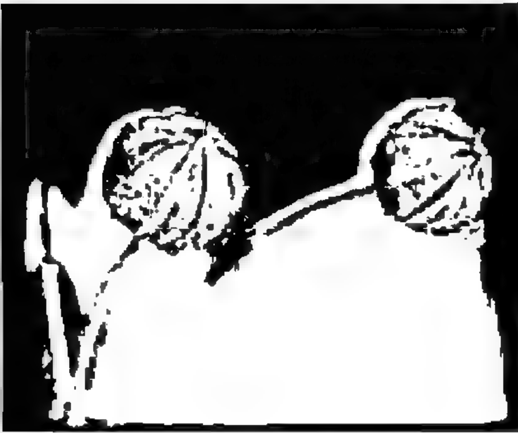
العلاج بالأعشاب الطبية:

الثوم Garlic: سبق أن تحدثنا عن الثوم ومركباته ومزاياه العلاجية التي لا يوجد لها مثيل. والثوم يقضي على عدد كبير من أنواع البكتيريا وبالأخص البكتيريا الخاصة بمرض التيفوئيد، حيث يستعمل بمعدل فص واحد كل ٦ ساعات بحيث يهرس ويمزج مع اللبن الرائب، ويؤخذ منه ما بين ٤-٦ فصوص توزع على مدى اليوم الواحد حتى الشفاء بإذن الله.

البصل Onion: والبصل ابن عم الثوم، فهما من جنس واحد ومن فصيلة واحدة، وقد تحدثنا عنه كثيراً. وعن فوائده كغذاء ودواء. يقوم البصل بإعاقة

نمو الجراثيم بجميع أنواعها فيساعد الجسم على التغلب عليها والتخلص منها بما في ذلك جراثيم التيفوئيد وغيرها من الجراثيم المعوية. ولعلاج هذا المرض يؤكل البصل غضاً طازجاً بمعدل بصلة متوسطة الحجم، ويفضل النوع الأحمر وذلك مع كل وجبة غذائية، ويستمر المريض على ذلك حتى الشفاء بإذن الله.

التفاح Apple: لقد استعمل التفاح بنجاح في معالجة مرض التيفوئيد دون إعطاء المريض أي نوع من الطعام، والطريقة أن تبشر تفاحة إلى ثلاث تفاحات مع قشرتها الخارجية وتعطى فوراً للمريض بمعدل مرة كل ساعتين، حيث يقوم التفاح بامتصاص ما بداخل الأمعاء من الماء وما يحمله من سموم ويطرحها مع البراز فيخلص الجسم منها ومن أضرارها. ومن ناحية أخرى يقضي حامض التنيك الموجود بالتفاح على التهابات الأغشية المخاطية المبطنة للأمعاء، ويساعد على الشفاء من التيفوئيد بإذن الله ومن التهاب القولون أيضاً. ويجب على المريض تطبيق هذه الطريقة حتى الشفاء بإذن الله.



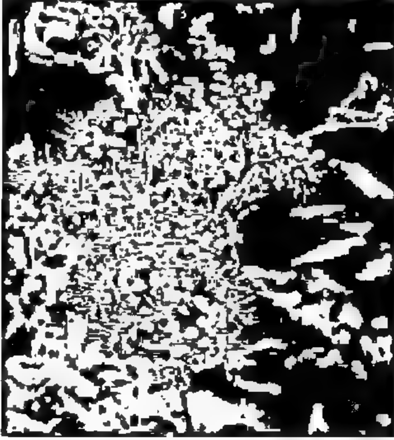
زيت بذر الكتان Linseed oil: زيت بذر الكتان من الزيوت العلاجية المشهورة علي مر العصور ويعرف بعدة أسماء، فيعرف بزيت البذرة الحارة والزيت الحار، وهكذا حيث يؤخذ من هذا الزيت الثابت ثلاث ملاعق أكل مرة واحدة في اليوم وتكون بين الوجبات، ولا يؤخذ معها في الوقت نفسه أي شيء، وهو يعالج قروح الأمعاء الدقيقة والغليظة الناتجة عن مرض التيفوئيد.

الليمون Lemon: إن تناول ليمونة واحدة بمعدل مرة واحدة بعد كل وجبة يطهر الأمعاء ويساعد على سرعة الشفاء.

التوت الأسود: يقوم عصير التوت الأسود على خفض درجة حرارة حمى التيفوئيد حيث يشرب منه من ٤ إلى ٦ أكواب يومياً.

البابونج Chamomile: إن البابونج له سمة طيبة في تلطيف حميات التيفوئيد حيث يشرب بمعدل كأس إلى كأسين في اليوم.

أغصان سيقان نبات البندق: تقشر أغصان شجرة البندق حيث يؤخذ ما مقداره ملعقة كبيرة ويضاف إلى لتر من الماء ثم يوضع على النار ويترك ليغلى مدة عشر دقائق، ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بمعدل كوب ثلاث مرات في اليوم.



إكليل بوقيصي: يشتهر نبات إكليل بوقيصي باحتوائه على مواد تزيد من إفراز العرق مما يؤدي بدوره إلى خفض درجة حرارة حمى التيفوئيد، ويحضر بأخذ ملعقة من مسحوق أزهار النبات، ويضاف إلى ملء كوب ماء يغلي ويترك لينقع مدة عشر دقائق ثم يصفى ويُشرب وذلك بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

قشور أغصان نبات الصفصاف: حيث إن نبات الصفصاف له شهرة عالمية في تخفيض درجة الحرارة لا سيما أنه يحتوي على مركبات حمض الساليسليك المكون الأساسي للأسبرين. ويتكون هذا الحمض من قشور الأغصان التي لا يقل عمرها عن أربع سنوات. يستعمل مغلي قشور هذه الأغصان كمعرقة ومسكنة للآلام ومضادة للالتهابات وخافضة للحرارة. تؤخذ حوالي ملعقة من مسحوق القشور الجافة وتوضع في ملء كوب ماء بارد وتترك لتنقع لعدة ساعات، ثم يُغلى الماء ويصفى ويشرب منه ما بين ٤-٦ فناجين قهوة موزعة على اليوم.

نصائح يجب اتباعها في أثناء العلاج:

- يجب مراعاة النظافة العامة وبالأخص نظافة الأيدي والأدوات التي يستعملها المريض والأفراد المعافون.

- لا بد من غلي اللبن قبل الاستعمال من قبل الطفل أو أي شخص آخر.

- عدم تناول الأطعمة من الباعة المتجولين وبالأخص الآيس كريم والبليلة والسندويتشات الجاهزة وخلاف ذلك والمنتشرة عادة على الأرصفة وقرب أبواب المدارس؛ لأن هؤلاء الباعة تنقصهم النظافة وشروط الصحة العامة أو أي نوع من أنواع النظافة.

- تنظيف الأسماك من أمعائها عند تقديمها للأكل، حيث إن الأسماك تلتقط العدوى الجرثومية من المياه الملوثة.

يوجد التطعيم والتكسين الخاص بمرض التيفوئيد متيسراً في مستشفيات وزارة الصحة والمستشفيات الخاصة، ويمكن شراؤه أيضاً من الصيدليات.



الثآليل

الثؤلول هو نتوء خشن وصلب ينمو على سطح الجلد. ويظهر في عدة أشكال وأحجام وأعداد في أي جزء من الجلد. وقد يظهر على الشفة واللسان وفي أماكن متعددة من الجسم. ينمو الثؤلول على شكل كتل القنبيط الصغير وينمو في أسفل القدم مثل حبة الذرة مما يجعل المشي مؤلماً. ويكون الثؤلول الذي ينمو على الوجه زوائد شبيهة باللحية ولا سيما إذا كانت كثيرة.

وتنتج عدوى الثؤلول للإصابة بفيروس يسمى Papillomavirus وهذه الفيروسات التي تعيش في خلايا الطبقة السطحية من الجلد لا تصيب الأنسجة الباطنة له. ويكون السطح السميك طيات تقل فيها الأوعية الدموية. وينتشر الفيروس عن طريق اللمس إلى أجزاء أخرى من الجسم أو إلى شخص آخر إذا خدش الثؤلول.

والثآليل بوجه عام أكثر شيوعاً في الأطفال وصغار البالغين منها فيمن هم أكبر سناً. ومعظم الثآليل تصل في قطرها إلى حوالي ما بين ١و٥سم وتكون أحياناً مسطحة أو مرتفعة وجافة أو رطبة. ويغلب أن يكون سطحها خشن الملمس ومتشققة أو متحفرة. ويكون لونها في الغالب بلون اللحم أو بلون أقتم من لون الجلد المحيط بها وأحياناً يتكون على سطحها مادة بيضاء تشبه القشرة.

توجد الثآليل غالباً في الأجزاء المكشوفة من الجسم مثل الأصابع والأيدي وفي باطن الأصابع والأيدي وفي باطن الكف أيضاً. ويمكن ظهورها على المرافق والوجه وفروة الرأس. وعندما تظهر على الركبة أو المرفق فإنها تكون عرضة للتهيج وقد تكون مؤلمة.

والثآليل الأخمصية وهي التي تظهر على أخمص القدم من شأنها أن تصير مفرطة الحساسية بسبب ما يقع عليها من ضغط، وقد تكون جسأة أو ما يسمى مسمار القدم أو الكالو وهي صلبة.

وهناك أنواع أخرى من الثآليل تشمل النوع الشرجي الذي يتسم على نحو خاص بالحتكاك أو الهرش والأكلان.

ومن الممكن إذا نمت الثآليل في فتحة الأنف أو قناة الأذن أن تسبب انسدادات في تلك المناطق.

وتتكون الثآليل في مدة تتراوح ما بين شهر إلى سبعة أشهر؛ وذلك من تاريخ عدوى الجلد بالفيروس، ويستشري الفيروس بواسطة ما يحدثه الهرش من خدوش أو بالاحتكاك أو بالقطوع الصغيرة التي يسببها موس الحلاقة في أثنائها. وبعض الثآليل تبرأ دون معالجة، وقد يكون السبب هو تطور المناعة ضد الفيروس، والتطعيم يعالج الثآليل في الأبقار إلا أنه غير عملي في معالجة البشر. وبعض الثآليل تمكث عدة سنوات بل قد تمكث مع الشخص مدى الحياة.

ويجب الانتباه إلى تشخيص الثآليل حيث يحدث في بعض الأحيان أن يشخص على أنه ورم خطأً؛ ولذا لابد من استشارة الطبيب المختص بالأمراض الجلدية إذا ما ثار الشك حول طبيعة نمو ورم يظهر على سطح الجلد.

وللتخلص من الثآليل على الشخص المصاب بها عدم قطعها أو الذهاب إلى محلات البوديكير والمانيكير الذين يكحتونها بواسطة الآلات الصغيرة المزودة بأمواس وشفرات الحلاقة أو استعمال الأحماض دون وعي بآثارها الجانبية أو استعمال بعض الأدوية التي ربما يكون لها أعراض جانبية، بالإضافة إلى أن كحتها أو قصها بطريقة عشوائية ربما يلوثها بفيروسات خطيرة لا سيما وأن الكحت أو القطع سيحدث جرحاً يمكن عن طريقه دخول فيروس خطير إلى الدم، وربما يحدث تجرحات أو ندب غير مرغوب فيها ولا سيما إذا كان موقع الثؤلول في مكان حساس مثل الوجه أو الشفة وخلاف ذلك.

ومختص الأمراض الجلدية هو أعرف الناس بهذا المرض ويجب أن يعهد إليه بإزالته. حيث يقوم باستخدام الكي الكهربائي أو التجميد أو الأشعة السينية وبعض وسائل وأساليب الجراحة المتعددة الأخرى، ولكن يحدث في أغلب الحالات ألا يزول الفيروس من الجلد ومن ثم يمكن أن ينمو الثؤلول مرة أخرى في مكانه الأول نفسه قبل استئصاله.

ويجب على المريض أن يبادر إلى المختص حال ظهور أي ثآليل وخاصة في الأطفال، إذ إن تركه دون علاج يؤدي إلى انتشارها بواسطة خدوش الحك والهرش والتصرفات الأخرى التي يعملها الطفل دون العلم بضررها مثل تنتيف الثؤلول بأظافره أو حتى نتفه بأسنانه.

هل هناك علاجات أخرى لإزالة الثآليل غير طرق الجراحة والكي الكهربائي والتجميد والأشعة وخلافه؟

نعم هناك ممارسات شعبية لاستئصال الثآليل وهي ناجحة جداً، وقد توارث الأجيال هذه الممارسات عن الأجداد، وهي ذات جدوى كبيرة في فعاليتها بالإضافة إلى عدد من الأبحاث العلمية التي تمت على خلاصات أو زيوت بعض النباتات الطبية أو المشتقات الحيوانية. وثبت جدوى فعالية هذه الأبحاث على استئصال الثآليل وعدم عودتها مرة أخرى، وسأورد فيما يلي ممارسات شعبية عملت على مرأى مني وهي لعدة حالات وعايشت هذه الممارسات وسجلت نتائجها؛ وذلك عندما قمنا بدراسة الطب الشعبي في المملكة العربية السعودية. "مساوئه ومحاسنه" والمدعم من مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية، ويعد هذا المشروع من المشاريع الوطنية الكبيرة.

١- طريقة الكي غير المباشر:

لقد تم استعمال هذه الطريقة على ١٨مريضاً وكانت أسطح أياديهم وباطنها منثورة بعدد كبير من الثآليل منها الكبير المفلطح ومنها المتوسط ومنها الصغير. هذه الطريقة لا تصلح إلا للثآليل الموجودة على الأيادي أو الأرجل، وبالتالي

فإنها لا تصلح للثآليل الموجودة على الوجه والشفتين لصعوبة تطبيقها في هذه الأماكن.

هذه الطريقة لا تطبق على كل الثآليل المنتشرة في الأيادي أو الأرجل وانما تطبق على أول ثؤلول ظهر على اليد أو الرجل وهو عادة يعرف بأنه أكبرها ولابد التأكد من المريض بأن هذا هو أول ثؤلول ظهر على جسمه. تؤخذ قطعة قماش من القطن وتقطع في حجم لفافة سجائر التبغ (حوالي ٧سم) ثم تطوى جيداً مثل السجارة، ثم يوضع غراء بسيط بدل اللعاب الذين يستعمله المدخنون الذين يدخنون التبغ عن طريق لف التبغ في أوراق خاصة به. تثبت هذه اللفافة فوق الثؤلول "أقدم الثآليل" ثم يشعل الكبريت في قمة اللفافة فتبدأ تحترق ببطء بالضبط كالسجارة وتترك تحترق حتى النهاية وحتى تكون رماداً فوق الثؤلول الذي قد نضج حرقاً، وهو يزول بطريقة لا يتصورها شخص ويخرج من موقع الثؤلول دم أسود لا يلبث أن يتجلط ويوضع فوقه الرماد المتخلف من اللفافة المحروقة.

يجب على الشخص إبقاء موقع الثؤلول بعيداً عن الماء مدة أسبوع إلى أسبوعين كحد أقصى، يشفى بعد ذلك مكان الثؤلول تماماً، ثم في الأسبوع الثالث يقوم الشخص المصاب بحك جميع الثآليل الموجودة على يديه أو رجليه فتنقشع بسهولة ويبدو كأنه يزيل شيئاً عالقاً بجلده بكل سهولة، وفي اليوم نفسه تكون الأيادي والأرجل نظيفة منسولة من الثآليل ولا يوجد أي ندب واضحة لجميع الثآليل عدا ندبة حرق الثؤلول فقط.

هذه الطريقة مجربة والسؤال الذي يتبادر إلى الذهن كيف يكون أثر الكي لأول ثؤلول على الثآليل الباقية وما هي العلاقة؟! وأوجه السؤال إلى مختصي الأمراض الجلدية لدراسة هذه الظاهرة، ويمكن لأي مختص جلدي تطبيقها وسيرى النتيجة.

٢- طريقة الكي المباشر:

وهذه الطريقة مؤلمة نوعاً ما ولكنها أيضاً ناجحة، والطريقة أن يحمى مسمار تكون قاعدته في حجمها متواكبة مع حجم أكبر وأقدم ثؤلول، ثم عند احمرار قاعدة المسمار توضع على الثؤلول ماسكاً قمة المسمار بماسك، ويترك المسمار مع

الضغط على الثؤلول حتى خروج دم أسود ويختفي أثر الثؤلول ثم يذر فوقه رماد لقطعة قماش قطن حرقت عند عملية الكي، ويجب عدم ملامسة الجرح للماء، ويمكن عند الوضوء المسح من فوقه. وبعد أسبوع إلى أسبوعين كحد أقصى يشفى مكان الثؤلول ويتشط. ثم بعد حوالي أسبوع تضمر بقية الثآليل الأخرى كلها دون استثناء، ويمكن حكها كما يحك أي شيء عالق بالجلد، فتنظف الأيادي أو الأرجل من جميع الثآليل، ولا يوجد أي أثر لها عدا الثؤلول المكوي.

أما الطريق الأخرى فهي طرق علمية مدروسة وهي إما نباتية أو حيوانية وتتمثل في الآتي:

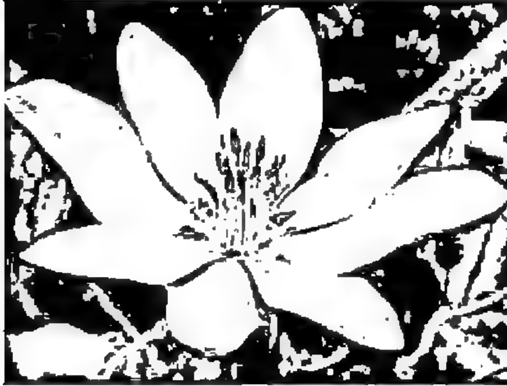
البتولا الثؤلولية Birch: نبات البتولا الثؤلولية عبارة عن شجرة، والجزء المستخدم منها قشور سيقانها وتعرف علمياً باسم Betula pendula وقد استخدمت قشور هذا النبات في علاج الثآليل وبالأخص في الصين وفي الدول الإسكندنافية وفي متشيجن بالولايات المتحدة الأمريكية.

تحتوي قشور هذا النبات على مركبين هما بتولين Betulin وحمض البيتوليك (Betulinicacid) التي أثبتت الدراسات والأبحاث أن لهذين المركبين تأثيراً مضاداً للفيروسات، كما تحتوي قشور هذا النبات على السلسلات Salicylates التي أثبتت بواسطة منظمة الغذاء والدواء الأمريكية FDA كعلاج رسمي للثآليل.

وطريقة العلاج هي ترطيب مسحوق قشر النبات بقليل من الماء ثم وضعه فوق الثؤلول، ويربط بقطعة قماش أو لصاق وتترك مدة ٢٤ساعة ثم تزال وتكرر العملية عدة مرات حتى يزول الثؤلول. كما يمكن أخذ ملعقة إلى ملعقتين شاي من مسحوق القشور توضع في كوب ثم يصب على المسحوق ماء مغلي ويترك مدة ١٥دقيقة ثم يشرب وجزء منه يفرك به الثؤلول، وتكرر العملية عدة أيام حتى يزول الثؤلول.



عرق الدم Blood Root: وهو عبارة عن عشب يعرف علمياً بألم Songuinaria offcinalis يحتوي العشب على مركبات مهيجة للجلد وهي شيليرابثرين chelerythrine وسانجويناربن Songuinarinre بالإضافة إلى أنزيم له خاصية إذابة البروتينات. ويحضر من هذا العشب مرهم يوضع على الثؤلول مرة واحدة في اليوم لعدة أيام فيذوب الثؤلول ويشفى بإذن الله.



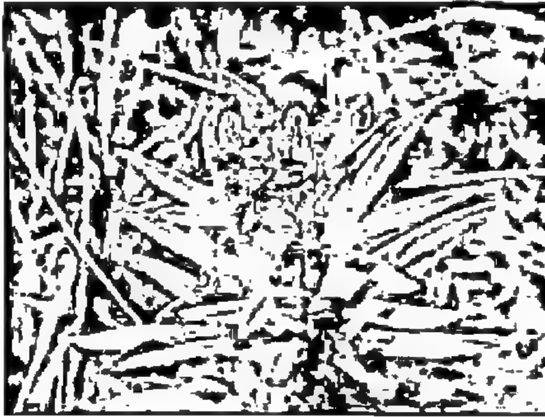
ملاحظة: بعض الناس لديهم حساسية من بعض النباتات التي تسبب تهيجاً مثل نبات عرق الدم، وربما يحصل أن يتكون لدى بعض مستعملية احمرار يحيط بالثؤلول فإذا حصل مثل هذا التأثير فاغسل المكان جيداً بالماء ثم توقف عن الاستعمال.

سيلاندين Celandine: نبات عشبي يعرف علمياً باسم Chelidonium majus والجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه، ويحتوي على المركبات التي يحتويها نبات عرق الدم. يقول الدكتور رودولف فرتز ويس عميد كلية طب الأعشاب بألمانيا ومؤلف كتاب Herbal medicine إن النبات له عصارة صفراء حيث يمكن وضع هذه العصارة على الثؤلول مباشرة مرة إلى مرتين في اليوم ولمدة ٧ أيام، يمكتك أيضاً إذا كان النبات جافاً أن يعمل منه شراباً مركزاً ثم يوضع على الثؤلول مرتين في اليوم ولمدة سبعة أيام.

الهندباء Dandelion: نبات الهندباء عبارة عن عشب سبق أن تحدثنا عنه، وهو يعرف علمياً باسم Taraxacum officinale ويقول عدد من العشابين الغربيين: إن العصارة اللبنية لأوراق وسيقان نبات الهندباء لها تأثير كبير على الثآليل، ويقولون تؤخذ الأوراق الطازجة والسيقان ويضغط عليها حتى تخرج

العصارة اللبنية وتقطر فوق الثؤلول؛ وذلك مرة واحدة في اليوم ولمدة خمسة إلى سبعة أيام.

التين Fig: سبق الحديث عن التين الذي يعرف علمياً باسم Ficus carica ولكن حديثنا اليوم عن العصارة اللبنية التي تفرزها الأوراق أو الأغصان الطرية لنبات التين والتي تحتوي على أنزيم يعرف باسم فيسين Ficin. في الحضارات القديمة استخدمت العصارة اللبنية لعلاج بعض الأمراض الجلدية ومنها الثؤلول والدمامل. ويقال: إن الملك سليمان استعمل عصارة الأغصان الطازجة لنبات التين لعلاج الدمامل التي ألمت به. وطريقة الاستعمال قطف الأغصان الطرية الطازجة ووضع نقطة إلى نقطتين من العصارة اللبنية التي تخرج منها فوق الثؤلول مرة واحدة في اليوم وتكرار ذلك مدة ما بين ٥-٧ أيام.



حشيشة اللبن (الصقلاب) Milkweed: عشب صغير يعرف علمياً باسم Asclepia tuberosa والأوراق والأغصان لهذا النبات تحتوي على عصارة لبنية؛ هذه العصارة تحتوي على أنزيم من نوع Proteolytic وهذا الأنزيم له خاصية تطرية الثؤلول وقتل الفيروسات، والطريقة هي دلك الثؤلول بالعصارة اللبنية لهذا النبات عدة مرات في اليوم وتكرر العملية مدة خمسة أيام.

الأناناس Pineapple: الأناناس معروف وسبق الحديث عنه في عدة مواضع ويعرف علمياً باسم Ananas comosus ويحتوي الأناناس على أنزيمات من نوع Proteolytic ويقول الدكتور جون هينيرمان الباحث في طبائع البشر ومؤلف موسوعته بعنوان: Heinerman Encyclopedia of Fruits Vegetables

and Herbs إنه يقطع من غلاف ثمرة الأناناس مربعاً صغيراً ثم توضع هذه القطعة على الثؤلول ويكون الجزء الداخلي للقطعة هو الملاصق للثؤلول وتربط مدة ٢٤ ساعة ثم تفك في اليوم الثاني وتستبدل بغيرها مدة خمسة أيام.

قشور الصفصاف Willow: سبق أن تحدثنا عن نبات الصفصاف وفوائده الجمة، ويشتهر هذا النبات باحتوائه على حمض الساليسيك، وقد فسحت منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية FDA هذا الحمض لعلاج الثآليل ويباع حالياً في الأسواق ويستعمل لعلاج المزالق البارزة عند قاعدة إبهام القدم وكذلك مسمار القدم والمعروف بالكالو أو الثألول المقلوب بالإضافة إلى الثآليل. ويقول الدكتور جيمز دوك: إنه رأى مرضى استخدموا قشور الصفصاف حيث كانوا يقطعون قطعاً صغيرة ويرطبونها بقليل من الماء ثم يضعونها فوق الثؤلول ويربطونها مدة ٢٤ساعة ثم يكررون الاستعمال يومياً ولمدة خمسة إلى سبعة أيام.

قشور الموز Banana Peel: لقد نشرت مجلة (Journal of Reconstructive surgery) أن حك الثؤلول بالطبقة البيضاء الداخلية لقشر الموز أربع مرات في اليوم ولمدة ما بين ٥ إلى ٧ أيام قد أعطى نتائج إيجابية.

الريحان Basil: سبق الحديث عن الريحان بشكل مفصل، ونبات الريحان من النباتات العطرية المشهورة وقد وجد أن أوراق الريحان تحتوي على مواد مضادة للفيروسات. والطريقة أن تؤخذ أوراق الريحان الخضراء الطازجة وتفرك جيداً ثم توضع على الثؤلول وتربط برباط قطني حتى الصباح ثم تكرر العملية يومياً ولمدة ٥ إلى ٧ أيام على التوالي.



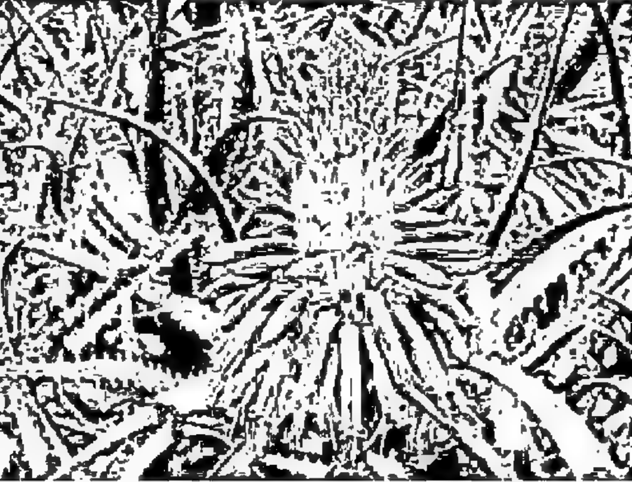
زيت الخروع مع الثوم Castoroil and Garlic: كلنا نعرف زيت الخروع والثوم وكل منا له تجاربة الخاصة مع هذين العنصرين ولي شخصياً تجارب خاصة مع الثوم الذي يعد من أفضل المواد لعلاج كثير من الأمراض الجلدية. يقول الطبيب الهندي المشهور براهمان إنه كان يستخدم خليطاً متجانساً من زيت الخروع والثوم لعلاج الثآليل. فزيت الخروع يحتوي على كمية من فيتامين (أ) الذي يعرف عنه أنه مفيد للأمراض الجلدية. والثوم الطازج يعمل على تخريش وتهيج الجلد. ومعروف أن الثوم له تأثير مضاد للفيروسات والميكروبات، والطريقة أن يفرم الثوم ثم يخلط مع زيت الخروع ويفرك الثؤلول جيداً، ثم بعد ذلك يوضع فوقه قطرتين من زيت الخروع ويربط حتى الصباح وتكرر العملية عدة أيام حتى يذبل الثؤلول ويشفى. كما يمكن استعمال شرائح الثوم الطازج لوحدها بحيث توضع الشريحة فوق الثؤلول وتربط مع الحرص أن لا تمس هذه الشريحة الجلد الذي يحيط بالثؤلول: نظراً لأن الثوم يأكل اللحم ولتلافي ذلك تدهن المنطقة المحيطة بالثؤلول بالهلام البترولي.

خل التفاح Apple Cidar vinegar: يعتبر الكنديون خل التفاح وصفة جيدة لإزالة الثآليل. والطريقة أن تغمس في الخل قطعة قطن حتى تتشبع ثم توضع فوق الثؤلول وتربط برباط قطني، وتكرر العملية ليلياً مدة أسبوعين بعد ذلك يسود لون الثؤلول ثم يسقط من حاله.

الحبة السوداء مع العسل Honey and black seed: لقد تحدثنا بالتفصيل عن الحبة السوداء والعسل، وقد ذكر العسل، في القرآن الكريم كما ذكرت الحبة السوداء في أحاديث صحيحة. وقد عملت دراسة إكلنيكية في جمهورية مصر العربية على مزيج متجانس من مسحوق الحبة السوداء والعسل الطبيعي لعلاج الثآليل وقد كانت النتيجة ناجحة جداً. والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الحبة السوداء وتمزج جيداً مع ملعقة كبيرة من العسل النقي، ثم يغطى الثؤلول بطبقة سميكة من هذه الخلطة، وتغطى برباط قطني وتترك مدة أسبوعين، بعد ذلك تذبل الثآليل وتسقط بسهولة عند حكها ولا تعود بتاتاً. لقد قمت بتجربة هذه الطريقة على عدة أشخاص يعانون من الثآليل وكانت النتيجة ناجحة ١٠٠٪ ولا تترك أثراً للثآليل.

فيتامين E: يوجد فيتامين E على هيئة زيت في كبسولات، والطريقة أن يوضع الزيت مباشرة من الكبسولة على الثؤلول وذلك بمعدل مرتين في اليوم وتكرر العملية مدة ٥ إلى ٧ أيام، وتعتبر هذه الطريقة من الطرق الناجحة للتخلص من الثآليل.

الصبر Aloe: لقد تحدثنا بالتفصيل عن الصبر والمادة الفعالة في الصبر هي العصارة اللزجة التي تفرزها أوراق الصبر عند كسرها وتعد هذه العصارة ناجحة جداً في علاج كثير من الأمراض الجلدية والحروق، وتستعمل هذه العصارة لعلاج الثآليل حيث تكسر أوراق الصبر ويوضع فوق الثؤلول قطرة إلى قطرتين مرة واحدة في اليوم، وتكرر العملية يومياً حتى تذبل الثآليل.



فيتامين أ: لقد قام الدكتور روبرت غادي من كلية الطب بجامعة نيو أورلينز باستخدام زيت كبد الحوت الذي يحتوي على فيتامين (أ)؛ وذلك بوضع نقطتين إلى ثلاث نقاط من الزيت يومياً على الثؤلول، وقد أدى ذلك إلى اختفاء الثؤلول في مدة تتراوح ما بين أربعة أسابيع إلى ١٢ أسبوعاً من بدء العلاج. ولم يظهر الثؤلول بعد ذلك، وقد كانت النتائج التي تحصل عليها د. روبرت ١٠٠٪.



الجذام

الجذام مرض مزمن معد، ينصب تأثيره على الأغشية المخاطية وبالأخص الأغشية المخاطية المبطنة للفم والأنف وكذلك الجلد. والجهاز العصبي المحيطي، الذي يشتمل على الأعصاب التي تربط الحبل الشوكي بالعضلات. وتتأثر العينان والكبد والطحال والعضلات ونقي العظم في الحالات المتقدمة من المرض إذا ترك دون علاج.

الجذام ليس من الأمراض القاتلة، لكن إهمال علاجه قد يؤدي إلى تشوهات ربما تشمل اليدين والقدمين، لقد كان مرضى الجذام عبر السنين الماضية ضحايا تحامل الناس عليهم وخوفهم منه، وذلك بسبب التشوهات المرتبطة بالمرض، ففي العديد من المجتمعات يعامل مرضى الجذام معاملة المنبوذين.

ماهي أسباب الإصابة بمرض الجذام؟

ينتج الجذام عن الإصابة ببكتريا عصويه الشكل تسمى "المتفطرة الجذامية" وتعرف أحياناً باسم "عصية هانسن" وعليه أطلق مصطلح "مرض هانسن" على مرض الجذام. وكان الطبيب النرويجي جيرهارد هانسن هو أول من لاحظ بكتيريا المتفطرة الجذامية في عينات الأنسجة المأخوذة من مرضى الجذام عام ١٨٧٣م. وفي العام التالي لذلك صرَّح هانسن أن تلك البكتريا هي التي تسبب مرض الجذام.

وتحدث الإصابة أو العدوى بالمتفطرة الجذامية أساساً في الإنسان، ولكنها

لوحظت أيضاً في الشمبانزي وقرد المانجابي، ولا يعرف العلماء والبحاث كيفية انتقال البكتريا. بينما أشارت تقارير إلى حدوث إصابات عن طريق التلامس الجلدي.

ما هي أعراض الجذام؟

يقاوم معظم المعرضين للمتفطرة الجذامية الإصابة، ويكتسبون مناعة بعد التعرض، ولكن قليلين منهم يصابون بالمرض، وتظهر أعراض الجذام عادة بعد الإصابة بفترة تتراوح بين ثلاث إلى خمس سنوات. وتشمل الأعراض الرئيسة للجذام لطخات جلدية بيضاء أو حمراء تشبه لطخات البرص، تسمى "الآفات الجلدية" وفقدان الإحساس في مناطق اللطخات الجلدية، وتغلظ الأعصاب وقد يتغلظ الجلد أيضاً، وتظهر عقد (انتفاخات) داكنة في أجزاء متعددة من الجسم وقد تكثر في الوجه وتتدرج فيما بين كبيرة وصغيرة. وفي معظم الحالات تصاب الأعصاب بتلف شديد في حالة عدم علاج المرض. وينتج عن ذلك ضعف اليدين والقدمين والتواء أصابع اليدين والقدمين إلى الداخل. وعند دخول المتفطرة الجذامية إلى العين يحدث التهاب مؤلم يسمى (التهاب القزحية). وفي الحالات الحادة تسبب البكتريا العمى.

هل هناك أنواع من الجذام؟

نعم هناك نوعان من الجذام هما:

١- الجذام الدرني Tuberculoic Leprosy وتظهر على المصابين بهذا النوع آفة واحدة أو آفات قليلة مع وجود قليل من المتفطرات الجذامية والأنسجة، وعدم وجودها أحياناً، وقد تكون المناعة وتفاعلاتها قوية وهي التي تسبب فقدان الأطراف. ومن الصعب جداً العثور على ميكروب الجذام في خزعة الجلد أو حتى خزعة الأنف أو عينة من إفرازات الأنف، وهذا النوع بالرغم من خطورته على المصاب إلا أنه قليل الأثر على العدوى.

٢- الجذام ذو الورم الجذامي ويسمى (الجذمومي) أو الجذام الأسدي Lepromotous Leprosy. وتكون الآفات كثيرة في هذا النوع، تحتوي على بلايين المتفطرات الجذامية في كل جرام من الأنسجة. ويعد هذا النوع معدياً شديد العدوى. وإفرازات الأنف تموج بملايين الميكروبات المسببة للجذام.

متى عرف الجذام؟

لا يعرف المؤرخون المصدر الأصلي للجذام ومتى نشأ. ولكن ظهر أول وصف للمرض قبل عام ٦٠٠ للميلاد في كتابات الطبيب الهندي شوشروتا. دخل المرض إلى أوروبا في القرن الخامس قبل الميلاد. ويعتقد بعض المؤرخين أن المرض ربما دخل أوروبا عن طريق جيوش الملك الفارسي أحشورش التي غزت اليونان في القرن الخامس قبل الميلاد. ومن هناك انتشر المرض عبر البلاد المطلة على البحر الأبيض المتوسط وبقية أجزاء أوروبا. ووصل الجذام إلى أطوار وبائية في أوروبا الغربية في القرنين الثاني عشر والثالث عشر الميلاديين، وبعد ذلك انحسر بالتدريج عن أوروبا، مع تطور الظروف المعيشية وتحسن العادات الغذائية. ولكنه بقي في النرويج حتى أواخر القرن التاسع عشر. ولم يكن المرض معروفاً في نصف الكرة الأرضية الغربي حتى وصول المكتشفين والمستوطنين الأوروبيين. يتراوح عدد المصابين بالجذام اليوم بين ٥-٦ ملايين شخص. وهو متوطن في المناطق المدارية وشبه المدارية في إفريقيا وأمريكا الجنوبية وأمريكا الوسطى والهند وجنوب شرق آسيا. وربما توجد جيوب صغيرة من المرض في جنوب أوروبا.

هل هناك علاج للجذام؟

لم يتوصل العلماء بعد إلى لقاح فعال ضد الجذام يمكن الاعتماد عليه. ولكن هناك عقاقير يمكنها إيقاف تقدم المرض ومنع انتقاله من المصاب. ومن الأدوية المشهورة التي استخدمت عقار السلفا المعروف باسم الدابسون Dapsone كعلاج رئيس للجذام منذ أربعينيات القرن العشرين، ولكن أعداداً كبيرة من حالات الجذام المقاومة للدابسون حدثت حتى أوائل ثمانينيات القرن العشرين.

ولمكافحة البكتريا المقاومة للدابسون يعالج الأطباء المرضى بتوليفات من عقارين أو ثلاثة عقاقير. فالمصابون بآفات قليلة وأعداد قليلة من البكتريا في كل آفة، يعالجون لفترة ستة أشهر بكل من الدابسون والمضاد الحيوي المسمى ريفامبسين rifampicine. أما المصابون بآفات كثيرة وأعداد كبيرة من البكتريا في كل آفة فيعالجون لفترة عامين بالدابسون والريفامبسين وعقار ثالث يسمى الكلوفازيمين chlofasimine. وهذه العقاقير توقف زحف الجذام وتقتل الميكروب، وبطبيعة الحال لا يمكن إعادة ما فقد من إحساس أو أطراف بترت بسبب الجذام.

يعيش أكثر من ١،٥ بليون شخص في مناطق يتوطن فيها الجذام. ونتيجة لذلك تتطلب مكافحة المرض اتخاذ تدابير وقائية عامة، مع استمرار معالجة الحالات الفردية. ولعدة قرون اشتملت برامج الصحة العامة على عزل المرضى، وحصرهم في مشافٍ تسمى " المجاذم ". ولكن هذا الإجراء لم يكن له تأثير يذكر على انتشار المرض، ولم يفد كثيراً، ولم يفلح أيضاً في إزالة الخوف والتحامل المحيطين بالمرض اللذين يعوقان جهود الإغاثة في العديد من أجزاء العالم.

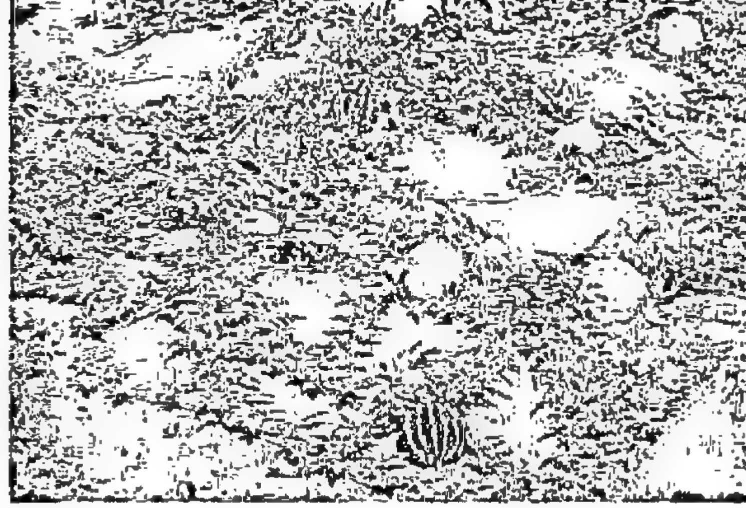
وتركز المكافحة الحديثة في اتجاهين:

١- تقصي المرض اجتماعياً للكشف عن حالات الجذام.

٢- التوعية الاجتماعية. فقد يحد الاكتشاف المبكر للمرض، وعلاجه بمجرد اكتشافه، من انتقال المتطفرة الجذامية إلى المجتمع، ويخفف تطور الإعاقات الجسدية المرتبطة بالمرض؛ ولذلك تشمل العديد من برامج التقصي على الفحص الطبي الطلابي لطلاب المدارس وأفراد المجتمع، والعلاج الدوائي لكل المصابين. وتركز التوعية الاجتماعية على تقليل الخوف من الجذام وتشجيع المصابين على الخضوع للعلاج.

هل توجد عقاقير عشبية لعلاج الجذام؟

توجد أعشاب لعلاج الجذام، وقد استخدمت من مئات السنين ومنها:

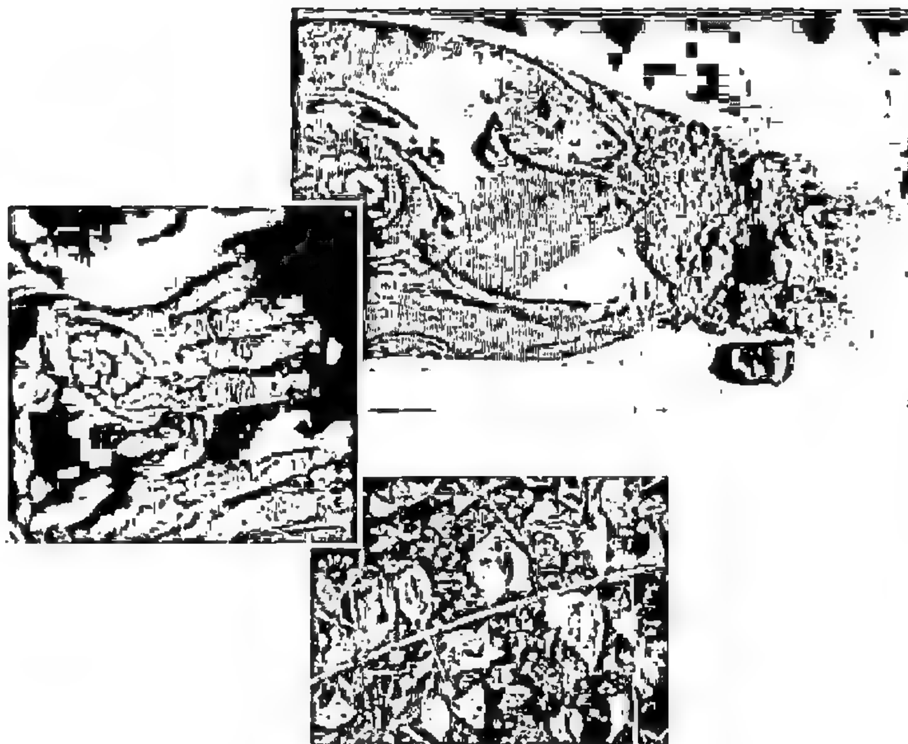


الحنظل Colocynth: الحنظل عشب حولي، جذوره معمرة وسيقانه زاحفة، منتشرة بكثرة، وهي دقيقة ذات زوايا متفرعة خشنة الملمس، له معاليق بسيطة وأوراقه خضراء شاحبة خشنة الملمس. والأزهار في إبط الأوراق محمولة على أعناق زغبية، كأس الزهرة مثل طولها. الثمرة كروية منقطة أو مخططة بالأخضر والأبيض والأصفر، ملساء عند نضجها ويشتد الاصفرار عند النضج. تحتوي الثمرة على لب إسفنجي الشكل جاف، شديد المرارة، وهذا اللب هو الذي يعزى إليه التأثير المسهل للحنظل. ويضرب المثل بالحنظل لمرارته. تحتوي الثمرة على بذور كثيرة صغيرة ذات لون بني إلى مسود وتدعى "هبيد" وكان الناس فيما مضى يستخدمون بذور الحنظل بعد التخلص من مراراتها كغذاء.

يعرف الحنظل علمياً باسم Citrullus colocynthis، يحتوي على مواد راتنيجة وقلويدات ومواد صابونينية وبكتن وكولوستين، كوكيوربيتاسين أ. ب.

وتستخدم أوراق الحنظل على هيئة مغلي بأخذ مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق الأوراق وتغلى في مقدار كوب ماء ثم تصفى وتشرب مرتين في اليوم ولمدة طويلة فإن ذلك نافع لعلاج الجذام.

الحناء Henna: الحناء نبات شجيري معمر. الساق قائمة متفرعة والأفرع الخضراء تتحول إلى اللون البني عند النضج. والأوراق بسيطة جلدية القوام وهي التي تحتوي على الصبغة المشهورة للحناء. للنبات أزهار صغيرة كثة لها رائحة عطرية. الثمرة عبارة عن علبة صغيرة تحتوي على عدد من البذور الصغيرة هرمية الشكل. تعرف الحناء علمياً باسم Lawsonia inermis والجزء المستخدم من النبات هو الأوراق.



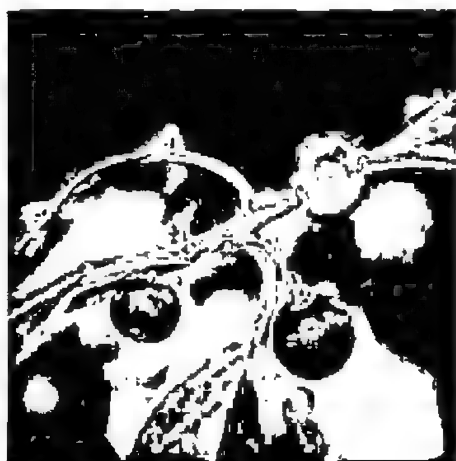
يحتوي الحناء على مادة صباغية تسمى لوزون. كما تحتوي على مواد دهنية وراتنجية وعفصية تعرف باسم هناتانين Hannatnin وتحتوي أزهار الحناء التي تعرف باسم "تمر حنة" على زيت طيار له رائحة جميلة وقوية وأهم مكوناتها مركبا ألفا وبتيا أيونون.

تستعمل أوراق الحناء مع السكر الأبيض لعلاج الجذام، حيث تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق أوراق الحناء مع قليل من السكر الأبيض وتوضع في كوب ويصب عليها الماء المغلي فوراً، ثم يشرب بعد ذلك مرة واحدة في اليوم ولمدة ٤٠ يوماً. وتكرر إذا لزم الأمر.

أوراق الكرنب + خل عادي + قطران: تعصر أوراق الكرنب وتؤخذ من العصير ملعقتان كبيرتان يضاف إليه ملعقة خل وملعقة قطران: ثم تشرب منه صباحاً ومساءً فإن ذلك يفيد في علاج مرض الجذام.

الكبريت الأصفر والأحمر: استعمل الكبريت الأصفر والأحمر في علاج

الجرب حيث تؤخذ كميات قليلة حوالي ٢٠ ملجم وتخلط مع سكر نبات وتسف مرة واحدة في اليوم. كما يستخدم مسحوق الكبريت ذروراً على تقرحات الجذام.



العوسج Lycium، وهو نبات عشبي معمر له أوراق صغيرة وأزهار بيضاء مصفرة وثمار عنبية حمراء اللون، الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور.

يحتوي على بيتين (Betaine) وبيتاسيتوستيرول وفيزالين وكاروتين، وفيتامينات ب ١، ب ١٢، ج وعلى أحماض مثل حمض السناميك وبسايليك.

تستعمل ثمار العوسج علاجاً للجذام؛ وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من الثمار المجففة ووضعها في كوب، ثم يملأ بالماء المغلي؛ ويغطى ويترك مدة ٢٠ دقيقة، ثم يصفى ويشرب ويكرر ذلك ثلاث مرات يومياً ولمدة ٣ أشهر.

شكاع Fagonia: نبات عشبي صغير معمر يصل طوله إلى ٢٥ سم يتفرع ثنائياً، مشوك. أوراقه صغيرة ويعرف بأسماء أخرى مثل الجنبه وشكاعي، يستخدم من النبات جميع أجزائه. يحتوي النبات على قلويدات وكومارينات وفلافونيدات ومواد عفصية وصابونية وصابونينات ثلاثية التربين.

الاستعمالات: يستعمل النبات علاجاً لأمراض كثيرة منها علاج الاضطرابات المعدية المعوية. مغلي النبات يفيد كثيراً في علاج الكحة والتهاب الشعب الهوائية، كما يعد من الأعشاب المضادة لبعض أنواع البكتريا.

تستعمل جميع أجزاء النبات لعلاج الجذام؛ وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من مسحوق النبات الجاف ووضعها في كوب ماء ثم يملأ بماء مغلي ويترك مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب ويكرر ذلك ثلاث مرات يومياً بعد الأكل. يستخدم مسحوق النبات ذروراً على تقرحات الجذام.

الجلوكوما

مرض يصيب العين وإذا لم يعالج في وقته فإنه يؤدي إلى العمى. وسبب المرض هو ضغط يحصل في سائل العين يكون من نتيجة خراب أجهزة البصر وبالأخص ألياف العصب البصري.

ولفظ جلوكوما هو في الحقيقة لفظ يوناني يعني الخضرة، وسبب هذه التسمية أن المرضى عندما كانوا ينتهون إلى العمى، كانت قزحية أعينهم تتراءى خضراء.

ولفهم حدوث هذا المرض لا بد من التعرض إلى تركيب العين وما يجري فيها من عمل.

إن شكل العين كروي ولذا فهي تسمى كرة العين Eyeball، وهذه الكرة تتكون من قسمين أو من خزانتين إحداهما كبيرة وممتلئة بمادة شفافة جيلاتينية أطلق عليها قديماً الرطوبة الزجاجية. والجزء أو الخزينة الثانية عبارة عن خزانة توجد في مقدمة العين صغيرة بها ماء وملح ومواد أخرى، وتعرف بالرطوبة المائية. وتفصل الخزانتين الخلفية والأمامية عدسة العين والروابط التي تتصل بالعضلة الهدبية في كل من الناحيتين. وهذه العضلة للتحكم في تحدي العدسة الذي يقتضيه بعد الشيء المرئي أو قربه لكي تتبلور صورته وتبدو واضحة على الشبكة الموجودة في خلف العين أو في قاعها.

ما يهمنا الحديث عنه هو الخزانة الأمامية للعين، فهناك العدسة وروابطها بالعضلة الهدبية، أو الجسم الهدبي تليها القزحية، وهي التي تعطي العين لونها الأزرق أو الأسود أو الأخضر أو العسلي.

وفي القزحية الفتحة المعروفة بحدقة العين، ومنها تدخل أشعة الجسم المنظور، ثم تأتي بعد ذلك القرنية وهي غشاء شفاف أكثر تقوساً من سائر كرة العين.

والخزانة الأمامية عبارة عن فجوتين فجوة واقعة بين العدسة والقزحية والجسم الهدبي (ويتضمن العضلة الهدبية). وفجوة واقعة بين العدسة والقزحية من خلف، والقرنية من أمام. والفجوتان تملؤهما الرطوبة المائية.

إن هذه الخزانة الأمامية بفجويتها هي الهدف من جراء حديثنا عن العين الذي عن طريقه نصل إلى وصف مرض الجلوكوما. حيث يبدأ المرض أساساً في هذه الخزانة ورطوبتها المائية.

إن الرطوبة المائية ماء به ملح ومواد أخرى يرتفع ضغطه عن ضغط الدم في الجسم وهو ماء شفاف. والجسم الهدبي هو الذي يزود هذه الخزانة برطوبتها المائية. ولكن تبقى الرطوبة المائية عد ضغط معلوم فلابد لها من مصرف، حيث تخرج هذه الرطوبة من قناة تعرف بقناة شليم Shlemmcanal وتبقى العين سليمة مادامت الرطوبة المائية الداخلة إلى الخزانة تساوي الرطوبة المائية الخارجة من قناة شليم. وعندما يحدث أمر يعطل خروج الرطوبة الزائدة كأن تنسد قناة شليم مثلاً فإن العين تختل كأداة للإبصار؛ لأن العين صنعت لتعمل تحت هذا القدر من الضغط، وبزيادته تتأثر القرنية وتتعطل العضلة الهدبية فلا تقوى على تشكيل العدسة، والعصب البصري نفسه يصيبه التلف. وهذه هي الجلوكوما.

و الجلوكوما إما حادة أو مزمنة: فالجلوكوما الحادة قد يصاب بها الشخص بغتة وتحدث عادة في الليل. وتظهر على هيئة ألم يصيب العين الواحدة. وقد لا يكون الألم في العين وإنما في الرأس، يمرق فيها كالسهم من جنب إلى جنب ويتخيل للمريض أن الألم شديداً لدرجة أن المريض يتقيأ ويظهر كأنما اعتراه مغص صفراوي، والبصر لا يلبث أن ينقص، وكرة العين تبدو جامدة عند جسها وتتغبش القرنية وتتسع حدقة العين.

والجلوكوما قد تأتي المريض تسللاً يصحبها بعض الألم بحيث يغفل عنها المريض وحتى الطبيب المعالج فلا ينتبهان إليها إلا وقد قطعت مرحلة طويلة مزعجة، وقد يصاب صاحبها بآلام تأتي ثم تزول فلا ينتبه لها. وكثيراً ما حدث أن المريض ما قبل أن ينضج الداء كان قد شكا من ضعف بصره، وغيّر نظارته، ثم غيّرها بعد مدة قصيرة قبل أن ينتبه إلى الداء، والمريض قد يشكو تغبشاً فيما يرى ويرى هالات ذات ألوان حول شعلة بيضاء أو مصدر لنور أبيض.

علاج الجلوكوما:

كانت الجلوكوما تؤدي إلى العمى حتى عام ١٨٥٧م. وفي ذلك العام قدم الجراح فون جراف علاجه وذلك بإحداث شق في الخزانة الأمامية، حيث الرطوبة المائية، فيخرج السائل الذي بسببه زاد الضغط، وبذلك يهبط الضغط إلى ما كان عليه والعين صحيحة. والشق الذي أجراه كان عند ملتقى القرنية بالقزحية، وبسببه اقتطع جزءاً يسيراً من القزحية، إلا إن الذي يقتطع منها ليس القزحية وإنما الطبقة الصلبة التي تغلف كرة العين من خارجها والتي تكون القرنية امتداداً لها.

و الجلوكوما تعالج بالأدوية العشبية وأدوية غير عشبية وتتلخص المعالجة بالآتي:

محلول ١٪ من عقار Esertine؛ ويستعمل هذا العقار على هيئة قطرة عندما يكون تقدم المريض بطيئاً جداً وإلى أن تتهيأ العين للجراحة أو عندما تتعذر الجراحة، حيث يمكن عن طريق هذا العقار ضبط المرض فلا يزيد: وذلك من خلال استعمال قطرات من العقار مرتين في اليوم صباحاً ومساء. ويفضل التقطير في العينين معاً حيث يمكن للعين السليمة أن تتأثر بسبب القلق الذي حصل للمصاب نتيجة لمرض العين الأخرى. ويمكن للمريض المداومة على العلاج مدة طويلة حيث إنه يضبط ضغط العين.

الجابوراندي Jaborandi؛ وهو عبارة عن نبات شجري معمر يحتوي

على قلويدات وأهم مركب هو البيلوكارين "Pilocoarpine"، وجنس نبات الجابوراندي يضم عدة أنواع من النبات تحتوي على التركيب نفسه وموطن هذا النبات جنوب أمريكا.

وقد استخدم هذا النبات على مدى سنين طويلة لعلاج الجلوكوما. وفي عام ١٦٤٨م تنبه العشابون الإسبان إلى مقدرة هذا النبات على علاج الجلوكوما. وفي عام ١٨٧٥م فصل مركب البيلوكاربن لأول مرة من النبات، وفي عام ١٩٣٠م شيد هذا المركب كيميائياً. ويقوم مركب البيلوكاربين بضبط ضغط العين ويستعمل على هيئة قطرة حيث يقطر في العين مرتين في الصباح والمساء وتأثيره سريع جداً حيث يبدأ التأثير خلال ١٥دقيقة فقط.

فيتامين ج (C)؛ وهذا الفيتامين يستحصل عليه من عدد كبير من الثمار والخضار، فيوجد في جميع الموالح كالليمون والبرتقال والبرغموت والترنج والجوافة والكرفس والقنبيط والكرنب والفراولة. ويوجد في الوقت الحاضر مستحضر مقنن من فيتامين C حيث يؤخذ يومياً ما بين ٢٠٠٠ إلى ٢٥٠٠ مللجرام، ويقال: إن هذا من العلاجات الجيدة لمرض الجلوكوما.

النجد Kalfirpotato: ويعرف هذا النبات أيضاً باسم المدان أو زهرة الغمد، وهو نبات معمر عطري له جذور تشبه الدرنات ويعرف علمياً باسم Coleus forskohlii وموطن هذا النبت الهند. وقد اشتهر هذا النبات في المدن الغربية عندما عزل أحد مركباته المعروف باسم الفورسكولين Forskolin لأول مرة في السبعينيات، وأظهر بحث أجرته شركة هندية ألمانية أن الفورسكولين دواء قوي لحالات متعددة منها الجلوكوما. ويوجد مركب الفورسكولين على هيئة قطرة.

المردقوش البستاني Sweet Margoram: وهو نبات عشبي معمر عطري، وموطنه بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط، ويعرف علمياً باسم Origanum Vulgare نصح علماء الأعشاب باستخدام عشب المردقوش لعلاج الجلوكوما ونصحوا باستخدام أي عشب يحتوي على مضادات الأكسدة، حيث إنها تمنع حدوث الجلوكوما، ويعد المردقوش من أفضل الأعشاب المضادة للأكسدة،

ويمكن استخدام ملء ملعقتي شاي من مسحوق المردقوش الجاف لكل كوب ماء مغلي مرتين في اليوم. ويمكن إضافة جزء يسير من النعناع وحصا البان إلى المردقوش.



البنفسج Pansy: وهو نبات زاحف معمر له أوراق بيضاوية مسننة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء أو بيضاء جذابة. وموطن هذا النبات أوروبا وآسيا. ويتبع هذا الجنس عدة أنواع كلها تحتوي على مركب يعرف باسم روتين Rutin الذي أوصى علماء الأعشاب باستخدامه لعلاج الجلوكوما. ويتركز هذا المركب في أزهار النبات حيث تحتوي على ٢٣٪ من هذا المركب. ويقوم هذا المركب بحفظ ضغط العين وموازنته. والجرعة الموصى بها هي ٢٠ ملليجرام من المركب ثلاث مرات في اليوم.



عنب الأحراج Bilberry: وعنب الأحراج نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن ٤٠سم له أزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية وثمار عنبية الشكل ذات لون أحمر، وعند النضج تتحول إلى اللون الأسود أو الأرجواني. ويحتوي هذا النبات على مركبات تسمى انثوسيانوزايدز Anthocyanosides وهذا المركب يزيد من تأثير فيتامين C الذي يستخدم لعلاج الجلوكوما. وقد

نصح كل من الدكتور جوزيف بيزورنو رئيس جامعة باستري في مدينة سياتل بأمريكا والدكتور مايكل مرتي مؤلف كتاب الطب الطبيعي أوصيا باستخدام هذا النبات ونبات آخر باسم Blueberry لمنع حدوث الجلوكوما.

كيس الراعي Shepherd's purse: وهو نبات عشبي حولي أو ثنائي الحول ذو ساق منتصب وله أوراق وردية تخرج مباشرة من الأرض دون ظهور الساق. وموطن هذا النبات أوروبا وآسيا. والجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه. يحتوي النبات على فلافونيدات ومتعددات الببتين والسكولين والاسيتايل كولين والهستامين والتيرامين، وقد استخدم هذا النبات في الطب الصيني لعلاج أمراض العين بما في ذلك الجلوكوما. ويعد هذا النبات من النباتات المضادة للأكسدة. ويقول الدكتور البرت لوينج عالم العقاقير يجب أن تضيف جزءاً من هذا النبات إلى غذائك اليومي أو إلى الشاي الذي تشربه يومياً لما فيه من فوائد في منع حدوث الجلوكوما أو موازنة ضغط العين إن كانت مريضة بالجلوكوما.





حب الشباب

مرض جلدي ومن علاماته ظهور حبوب وبثور على الجلد وربما تتحول هذه الحبوب أو البثور في بعض الأحيان إلى دمامل صغيرة. يظهر هذا المرض عادة على الوجه والصدر والظهر والرقبة من الخلف. وفيما مضى كان ينظر إليه على أنه لعنة تصيب المراهقين الذين يلتهمون الهومبرجر ويتجرعون البيبسي أو الكولا. إلا أن حب الشباب يصيب الكثير من الناس من الكبار أيضاً. وبالرغم مما تقوله فئة من الناس من أن حب الشباب لا يأتي إلا من عدم النظافة، ولكن ثبت عدم صحة تلك المقولة، بل يقع السبب الأساسي وراء ظهور هذه الحبوب والعامل الأساسي في ذلك هو فرط إنتاج الزهم sebum، وهي مادة شمعية دهنية تسد مسام الجلد وتؤدي إلى تكون الرؤوس السوداء والرؤوس البيضاء والبثور. وفي المراهقين يتسبب هذا الإفراز الزائد عن ذلك الانفجار الهرموني الذي يحدث في سن البلوغ. أما في الكبار فقد ينتج عن الوراثة والتوتر والتقلبات الهرمونية الشهرية لدى النساء. ويجب أن يتعامل الشخص المصاب بحب الشباب بحرص بحيث لا يستعمل أنواع الصابون الرديء ولا يحكه بشدة أو يحاول خلع رؤوس البثور بأظافره. أما النساء فيجب أن يجتنبن مستحضرات التجميل الزيتية التي يمكن أن تسد مسام الجلد وتسبب حالات تأجج ظهور حب الشباب، والعلاجات التي سنتحدث عنها إذا استخدمت جنباً إلى جنب مع النظافة الشخصية اليومية فستمنع الإصابة بحب الشباب.

هل يوجد هناك علاج لحب الشباب بالأعشاب الطبية؟

نعم هناك العديد من العلاجات العشبية التي تفيد في علاج حب الشباب وهي:

جذر الأرقطيون Burdock: وهو نبات ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى حوالي ١٥ متراً وذو وريقات معكوفة وأزهار محمرة، وهو من أكثر الأعشاب إزالة للسمية وله أهمية في طب الأعشاب الغربي والصيني على حد سواء. الجزء المستخدم من النبات: الأوراق والثمار والجذور.

ويعرف النبات علمياً باسم Arctium lappa وموطن هذا النبات أوروبا وآسيا. يحتوي على جلوكوزيدات مرة وفلافونيدات وحمض العفص وزيت طيار ومواد متفرقة الأسيتيلين وتربينات أحادية نصفية واينولين. ويستخدم الأرقطيون في علاج عدة أمراض. حيث يستخدم لعلاج الحالات الناتجة عن فرط السموم في الجسم مثل عدوى الحلق وحب الشباب والطفح ومشكلات الجلد المزمنة. يساعد الجذر والثمار في تنظيف الجسم من الفضلات، والجذر بالذات مفيد في إزالة المعادن الثقيلة بوجه خاص. يعد الأرقطيون مضاداً حيوياً جيداً وقد بينت الدراسات في ألمانيا واليابان أن متعددات الأسيتيلين لا سيما في الجذر لها مفعول مضاد للبكتيريا. والأرقطيون له تأثيرات متميزة لعلاج الاضطرابات الجلدية كما في حب الشباب والخراريج والعدوى الجلدية الموضعية. تؤخذ ٥٠ جراماً من مسحوق جذر الأرقطيون وتغمر في نصف لتر من الماء ويغلى على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة. ويستعمل ككمادات، حيث يؤخذ منديل ناعم ونظيف ويوضع في المغلي بعد أن تنخفض درجة حرارته نسبياً، ثم يوضع المنديل على مكان حب الشباب، وتغير الكمادات عدة مرات وتكون مدة وضع الكمادة على الحبوب ١٠ دقائق.

ثمار عنب الذئب Blackcurrant: نبات عنب الذئب معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر، له رائحة تشبه رائحة البق، أوراقه مسننة بخشونة وأزهاره عنقودية صفراء مشربة بخضرة ومن الداخل حمراء. يعرف النبات علمياً باسم Ribes nigrum. الجزء المستخدم من النبات: الثمار "عنبات" والأوراق. تحتوي ثمار عنب الذئب على انثوسيا نوزيدات وفلافونيدات وبكتين وحمض وفيتامين ج وأملاح البوتاسيوم والفوسفور وصوديوم وكالسيوم ومغنيسيوم. تستخدم ثمار عنب الذئب استخداماً خارجياً فقط ولا تؤخذ داخلياً نظراً لسميتها، والطريقة

أن تؤخذ حفنة يد واحدة من الثمار وتغمر في نصف لتر ماء ثم يوضع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، ثم تستعمل على هيئة كمادات وهي ساخنة، حيث يغمر منديل ناعم نظيف في هذا المغلي ويوضع على مكان حب الشباب وهو دافئ، ويترك حتى يبرد، وتكرر هذه العملية عدة مرات زمن كل مرة ١٠ دقائق مع ملاحظة أنه يجب أن يوضع عنب الذئب بعيداً عن متناول الأطفال نظراً لسميته العالية.

الخس common Lettuce: ومن منا لا يعرف الخس، فهو قديم جداً وقد وجدت بذوره في آثار فرعونية، ووجدت له نقوش كثيرة منها نقش صورة إله الخصب والتناسل المشهور في الأقصر وقد تكدست تحت رجليه أكوام من الخس، كما ورد ذكر الخس في بردية ايبرس الطبية ضمن مركبات لوجع الجنب وطرد الديدان والنفخة. وقد عرفه الفرس قبل الميلاد بثلاث مئة سنة وزرع الإغريق ثلاثة أصناف منه، وكان الرومان يكثرون من أكله في ولائمهم الضخمة ليساعدهم على الهضم. يعرف الخس علمياً باسم Lactuca sativa ويحتوي الخس على مواد دهنية وبروتينية ومعادن مثل الحديد والفوسفور والكالسيوم والنحاس واليود والكلور والزرنيخ والكوبليت والكاروتين والتوتيا والمغنزيوم والكبريت وغني بفيتامين أ، ب، ج، هـ. ويستخدم الخس لعلاج حب الشباب كقناع، حيث يعمل هذا القناع بالطريقة التالية: تؤخذ بعض أوراق الخس الخضراء الطازجة، ويفضل لذلك الخس الرومي أو الإفرنجي، ثم يضاف إليه قليل من الحليب قليل الدسم أو المنزوع القشدة، يغلى ورق الخس مع الحليب على نار هادئة مدة دقيقة، ويقطع ورق الخس إلى أربعة أقسام. تؤخذ أوراق الخس المقطعة من الحليب وتوضع على الوجه أو مكان حب الشباب وهي دافئة ككمادات. يراعى أن يكون المريض مستلقياً على ظهره ووجهه لأعلى وليس مائلاً ثم تثبت الكمادات على الوجه لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة، ثم تزال ثم يغسل الوجه أو المكان المصاب بماء فاتر دون استخدام الصابون لكي تستفيد بشرة الوجه من زيت الخس الناتج من الغلي وبقايا اللبن الموجودة على الوجه.

الملفوف Cabbage: ويعرف الملفوف باسم كرنب. ويوجد منه عدة أنواع منها ما هو أخضر وما هو أبيض وما هو بنفسجي، ويعرف الملفوف علمياً باسم



والملفوف Brassica oleracea يزرع منذ ٢٥٠٠ سنة قبل الميلاد، وقد عرف الإغريق والرومان عدة أصناف منه. وسكان غرب أوروبا من قدماء الألمان والسكسون هم أول من زرعه في شمال أوروبا. ويعد الملفوف غنياً بالفيتامينات مثل أ، ب١، ب٢، ج. وطريقة استخدام الملفوف البنفسجي اللون -وهو يباع في الأسواق المركزية الكبيرة - بفرم فرماً على مفرمة اللحم ثم توضع ككمادات مدة نصف ساعة على الأماكن المصابة.

الغرنوق العطر Herb robert: هو نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى حوالي ٥٠سم ساقه مشرب بحمرة ومكسو بشعيرات دقيقة حمراء اللون ورائحته كريهة. أوراقه مجنحة بشكل الكف المنبسط ومسننة. للنبات أزهار حمراء مخططة بخطوط فاتحة اللون. الجزء المستعمل من النبات الأجزاء الهوائية والجذر. ويعرف علمياً باسم Geranium robertianum يحتوي على أحماض عفصية ومادة مرة تدعى جيرانين وقليل من الزيت الطيار وحمض السيتريك. وطريقة استخدام النبات لعلاج حب الشباب هي أخذ حفنة يد من أوراق وأزهار الغرنوق العطر ثم تغمر في نصف لتر ماء وتوضع على النار حتى بداية الغليان، ثم يواصل الغلي بعد ذلك على نار هادئة مدة عشر دقائق، وبعد ذلك يصفى المغلي ويستعمل على هيئة كمادات بواسطة منديل ناعم نظيف وذلك بغمره في المغلي وعصره قليلاً ثم يوضع المنديل على الوجه أو الجزء المصاب ويترك على المكان مدة نصف ساعة.

الحبة السوداء - قشر الرمان + خل: سبق الحديث عن الحبة السوداء في عدة مواضع بالتفصيل، أما قشر الرمان فهو قشر ثمار الرمان وليس قشر الجذور كما يعتقد بعض الناس. والخل معروف لدى الجميع. تستعمل خلطة من هذه المواد

لعلاج حب الشباب؛ وذلك يأخذ كميات متساوية من الحبة السوداء وقشر الرمان ثم يمزج سوياً في مطحنة لكي يتكون مسحوق من هاتين المادتين ثم يوضعان في كوب ماء وتضاف له ملعقة كبيرة من الخل، ويوضع هذا الخليط على النار حتى يسخن وتدهن بهذا المزيج حبوب الشباب دعكاً خفيفاً ثم يغسل بماء بارد بعد ساعة وتكرر العملية يومياً ولمدة شهر حتى تزول الحبوب بإذن الله.

خميرة البيرة Yeast: تناول ما مقداره ملعقة صغيرة من خميرة البيرة مذابة في كوب ماء بواقع مرة واحدة بعد كل وجبة غذائية، وخميرة البيرة تحتوي على مجموعة فيتامين (ب) التي لها تأثير جيد في علاج حب الشباب.

العلاج بالعطور: يقول مايكل سكولز اختصاصي العلاج بالعطور في لوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية -والذي يعمل بهيئة ندوات المهنين وغيرهم على استخدام العلاج بالعطور-: إن وضع نقطة واحدة من زيت شجرة الشاي المعروفة علمياً باسم Melaeuca alternifolia والتي تحتوي على الزيت الطيار بنسب متفاوتة وهي مشهورة بزيتها العطري تفيد في علاج حب الشباب ويكرر ذلك مرتين في اليوم الواحد.

العلاج بالطعام: قد ينتج حب الشباب عند تناول أطعمة غير مناسبة؛ وذلك على حد قول دكتور السون هاس مدير المركز الطبي الوقائي للمارين في سان فاييل بكاليفورنيا ومؤلف كتاب Staying Health With Nutrition وهو ينصح باتباع نظامه الغذائي المزيل للسموم مدة ثلاثة أسابيع، وهو يقول: "بالنسبة لبعض المرضى قد يظهر حب الشباب بسبب حساسيتهم للسكر والقمح والشيكولاته ... إلخ. وهي أطعمة تنتج عنها أحماض مهيجة في الجسم وما يحدث هو أن تلك الأطعمة يمكن أن تكوّن المزيد من المخاط والصديد في بصيلات الشعر وتسد مسام الجلد، وفي حالات أخرى قد يكون حب الشباب نتيجة للفطريات الخميرية المعوية "الكانديدا" وحينما تتجنب أنواع الجبن والمخبوزات والسكر وغير ذلك من الأطعمة التي تعزز نمو الخميرة فإن الجلد يتحسن، ويشفى بإذن الله.

العلاج بالعصائر: تقول الدكتورة إيلين جلاسبي طبيبة المعالجة الطبيعية

في بورتلاند بأوريجن بالولايات المتحدة الأمريكية: "إن حب الشباب هو علامة على أن أعضاء الإخراج لا تعمل بشكل مثالي". وهي تنصح بتنشيط الكبد بمزيج مكون من جزء من عصير البنجر وثلاثة أجزاء من عصير الجزر وجزأين من الماء للمساعدة على تنظيف البشرة من الداخل للخارج.



حرقة القلب

حرقة القلب تحدث عندما تتحرك محتويات المعدة الحمضية في اتجاه المريء، أو عندما يتعرض لتقلصات شديدة وتبدأ حرقة القلب عادة أسفل مقدمة عضلة الصدر بالقرب من القلب، ثم تأخذ بالصعود تجاه الزور. وفي بعض الأحوال يحدث أن يمتلئ الفم فجأة بكميات من اللعاب الرائق الشبيه بالماء وهو ما يطلق عليه زبد الماء، وقد يستمر حرقان القلب لعدة ساعات.

عادة ما يصاحب حرقان القلب أنواع عديدة من عسر الهضم؛ لذلك فهو غالباً ما يحدث بعد أن يتناول الشخص شراباً مثلجاً أو ساخناً، والأشخاص ذوو المزاج الحاد أو معتلو الصحة غالباً ما يعاودهم حرقان القلب أيضاً. تنشأ حرقة القلب عندما تتعطل الفتحة العضلية ما بين المريء والمعدة عن العمل بطريقة منتظمة. هذه المجموعة من العضلات — الصمام الموجود في أسفل المريء، تفتح حتى تسمح للطعام أن يمر إلى المعدة ثم تغلق حتى تمنع الأحماض من الصعود إلى المريء في حالات حرقة القلب لا يغلق الصمام الموجود أسفل المريء بصورة كاملة، والإحساس بالحرقة في الصدر يعني في الحقيقة أن الحامض يحرق المريء.

وحرقة القلب شائعة جداً ويقدر أن حوالي ٣٠٪ من الكبار يعانون منها على الأقل مرة في الشهر.

تنشأ الحرقة عندما تأكل بسرعة أو في أثناء الجري أو في أثناء الوقوف أو لعدم مضغ الطعام بصورة جيدة. تحدث حرقة القلب عند تناول الأكل المقلي والدهون المشبعة والسكريات والسجائر والقهوة وحتى تساعد على منع حرقة القلب عنك

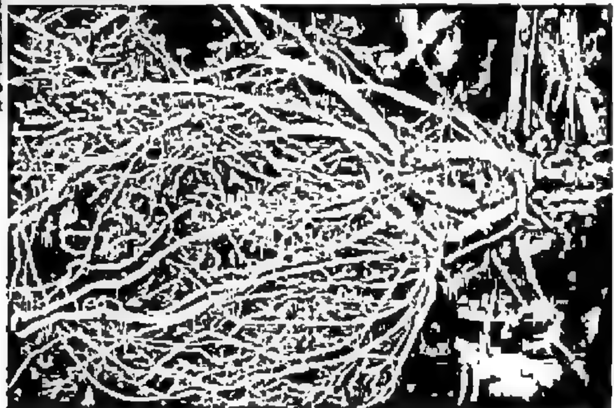
تناول وجباتك والوجبات الخفيفة عندما تكون في استرخاء بدلاً من تناولها على وجه السرعة. وتناول كذلك وجبة تحتوي على الفواكه، والخضروات. والحبوب الكاملة مع تجنب المأكولات المجففة، واستخدم أدوية مضادة للحموضة لتخفيف آلام حرقة القلب بصورة مؤقتة.

هل توجد أدوية عشبية لعلاج حرقة القلب؟

نعم هناك أدوية عشبية لعلاج حرقة القلب وهي:

عرقسوس Licorice: سبق أن تحدثنا عن جذور عرقسوس في مواضع سابقة وهو جذر لنبات عشبي معمر ويعرف علمياً Glycyrrhiza glabra تحتوي جذور عرقسوس على مادة صابونية تعرف باسم جلسرايزين ذات طعم حلو تفوق درجة حلاوتها أكثر خمسين مرة من السكر الناتج من قصب السكر وعسل النحل، وعندما تتحلل كيميائياً أو أنزيمياً يتكون مركباً جلوكوني يعرف باسم الجليسيريتين مع جزأين من حامض الجلويورونيك، كما يحتوي على سكر





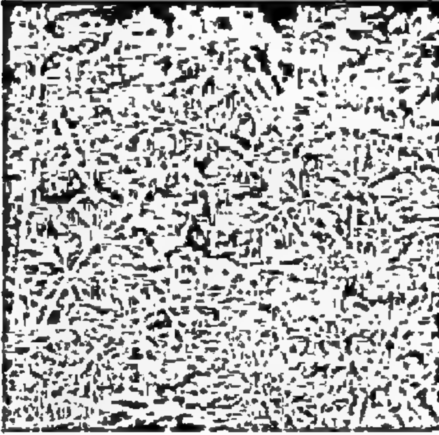
ونشا وحمض الجليسيرين واسباجرين وأملاح البوتاسيوم والكالسيوم وهرمونات جنسية وصبغات صفراء.

يقول الدكتور مايكل موراي مختص الطب الطبيعي والمشارك في تأليف موسوعة الطب الطبيعي والعديد من الكتب الدراسية عن التغذية والمعالجة بالطبيعة: إن العرقسوس المنزوع منه مادة الجليسريزين يعالج كلاً من حرقة القلب وقرحة المعدة والمريء بنجاح. وأثبتت العديد من الدراسات أن جذور العرقسوس مضادة للتقلص، وهي تقلل إنتاج حامض المعدة، وبالتالي تقلل من حرقة القلب.

والعرق سوس آمن بجرعات لا تزيد عن ثلاثة أكواب في اليوم والاستعمال مدة أكثر من ٦ أسابيع، وتناول كميات أكبر قد يسبب صداعاً وكسلاً واحتباساً للماء والصوديوم وفقداناً زائداً للبوتاسيوم وارتفاعاً في ضغط الدم. إن كوباً من شاي عرقسوس من وقت لآخر يقيك من حرقة القلب ويعد آمناً.

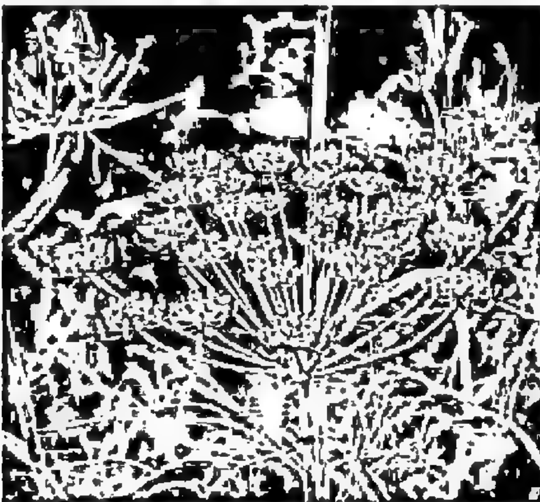
النعناع الفلفلي Peppermint: والنعناع نبات عشبي معمر في المناطق المعتدلة، ويعرف علمياً باسم Mentha piperita ويوجد من النعناع عدة أنواع مثل: الفلفلي ونعناع الماء والنعناع المستدير ونعناع بوليو. يحتوي النعناع على زيت طيار، ويحتوي هذا الزيت ما بين ٤٠-٦٠٪ منثول والمنثون وخلات المنتاتيل. ويقول الطبيب اندروويل المهتم بالأعشاب والأستاذ بكلية الطب جامعة اريزونا بتوكسون ومؤلف كتاب Natural Heatlh Natural Medicine. إن النعناع الفلفي جيد لعلاج حرقة القلب وقد أيد ذلك خبراء الأعشاب والثقافة التقليدية منذ قدماء المصريين إلى الايسلاندين الآن يستخدمون النعناع الفلفلي في أنواع اضطرابات الجهاز الهضمي المختلفة بما في ذلك حرقة القلب.

الحبهان Cardamom: نبات الحبهان (الهيل) عشب معمر يبلغ ارتفاعه ٧٠ سم يعرف علمياً باسم Eletaria Cardamurum والجزء المستخدم من النبات البذور. يحتوي على زيت طيار، والهيل يساعد على التخلص من الغازات وهو جيد لإزالة حرقة القلب ولا خوف من استعماله.



الشبث Dill: الشبث نبات عشبي حولي عطري يصل ارتفاعه إلى ٧٥سم له ساق مجوف ومخطط والجزء المستعمل منه البذور والزيت والأوراق يعرف علمياً باسم Anethum graveolens يحتوي على زيت طيار والمركب الرئيس في الزيت هو كارفون، كما يحتوي على فلافونيدات وكومارين واكزانثونز وتربينات ثلاثية. يستخدم الشبث لتلطيف الجهاز الهضمي ولعلاج حرقة القلب منذ آلاف السنين، يمكن مضغ عدة حبات من الشبث إذا أصبت بحرقة القلب. وإذا كانت المرأة حاملاً يمكنها عمل شاي من بذور الشبث ولكن في حدود ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء مغلي مرة واحدة في اليوم ولا يزيد على ذلك بالنسبة للحامل.

الشمر Fennel: نبات الشمر (السنوت) يشبه إلى حد ما نبات الشبث، والجزء المستعمل من الشمر (السنوت) البذور والأوراق والجذور وقواعد الأوراق، وهو يحتوي على زيت طيار، أهم المواد في الزيت هو أنيثول وفنشون والفا وبيتا فلاندرين وباراسايمين، وقد استخدم السنوت منذ آلاف السنين لعلاج مشاكل الهضم، فهو طارد للغازات وضد تطبل البطن وضد السعال وضد البكتيريا والفيروسات ومدر للحليب ومدر للطمث وضد حرقة القلب وهو من آمن الأدوية.



الجنطيانا Gentain: يعد نبات الجنطيانا من النباتات الجذابة ويصل

ارتفاعه إلى متر ويعرف علمياً باسم Gentain offcinalis الجزء المستخدم الجذور، تحتوي الجذور على مواد مرة وجنتيانوز وانيولين وبكتين وأحماض فينولية، لقد لاحظ دانيال موري مختص أدوية الأعشاب الحاصل على الدكتوراه أن الجنطيانا وبالذات عندما تؤخذ قبل الوجبات بثلاثين دقيقة لها تأثير ملحوظ في الوقاية من حرقة القلب. كما تساعد أيضاً على الهضم. وطريقة الاستخدام تكون بغلي ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر برفق في معدل كوب إلى كوبين من الماء مدة ٣٠ دقيقة ثم يبرد ويصفى.

عنبروت (الباباي) Papaya والأناناس Pineapple: لقد تحدثنا عدة مرات عن كل من الباباي والأناناس، إن هذين النوعين من الفاكهة مفعمان بالأنزيمات الهاضمة ويستخدمان على نطاق واسع للتخفيف من حرقة القلب وعسر الهضم، إن الباباي مع قليل من العسل يمنع من حرقة القلب إذا تم تناوله قبل الوجبة أو ما بين الوجبات.

حشيشة الملاك Angelica: لقد سبق الحديث عن عشبة الملاك المعروفة علمياً باسم Angelica Achangelica ويقترح المعالجون بالعطور استخدام زيت حشيشة الملاك كمادة ضد حرقة القلب عند الكبار ومن المعروف أن حشيشة الملاك تحتوي على زيوت طيارة وبالأخص الجذور، وأهم مركبات الزيت بيتافللاندرين ولاكتون وكومارين وقد وجد أن خلاصة الجذر مضادة جيدة للالتهابات وهي تستخدم ضد المغص والانتفاخ عند الأطفال، تعد حشيشة الملاك مناسبة لعلاج حرقة القلب وهي مناسبة أيضاً للقلب.

البابونج Camomile: البابونج هو من أدوية الجهاز الهضمي من آلاف السنين، وهو نبات عشبي حولي الجزء المستخدم منه الأزهار، يعرف علمياً باسم Matrecaria recutita وتحتوي أزهار البابونج على زيت طيار ينفرد في لونه عن الزيوت الطيارة الأخرى، حيث يتميز بلونه الأزرق نظراً، لأن المركب الرئيس فيه والمعروف باسم كمازولين له اللون الأزرق.

يستخدم البابونج كمهضم وفاتح للشهية وطارد للغازات وضد تطبل البطن. ويقول إن جووتيري جريدون المؤلفان المشتركان في تأليف كتابي Garden's Best Medicine The Peopole's Pharmacy يقولون: إن البابونج يعد عشب الاختيار الأول لحرقة القلب وتعب المعدة. تؤخذ ملء ملعقة من أزهار البابونج وتضاف إلى كوب ماء مغلي ويغطى مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب قبل الأكل.

ملاحظة مهمة: في بعض الأحيان تؤلم حرقة القلب إلى درجة أن بعضهم يعتقد أن لديه أزمة قلبية بالرغم من أن هذا ليس صحيحاً، ولكن العكس قد يكون صحيحاً في بعض الأحيان، ما نظنه حرقة قلب يكون في الواقع أزمة قلبية أو ذبحة صدرية، تظهر حرقة القلب بالتأكيد في أثناء أو بعد فترة وجيزة من تناول الوجبة وتسبب ألماً وحرقة في الصدر، أما الأزمة القلبية والذبحة الصدرية فقد تحدثان في أي وقت، وعادة ما يكون الألم الذي يسببانه غير محدد بالصدر ولكنه يتشعب إلى أعلى تحت الفك أو إلى الذراع، وقد تحدث أيضاً كل من الأزمة القلبية والذبحة الصدرية إغماء وعرقاً، فإذا كنت في شك من آلام الصدر فاتصل فوراً بالإسعاف وعليك أن تصف الأعراض التي تشعر بها وصفاً دقيقاً.



الحساسية

الحساسية هي تفاعل يحدث في الجسم لأشخاص لديهم حساسية لبعض المواد. وقد تكون إحدى المواد غير الضارة لشخص غير مصاب بالحساسية سبباً لحدوث أعراض تتراوح ما بين أعراض شديدة وخفيفة إذا تعرض لها شخص مصاب بالحساسية، والإصابة بالحساسية تحدث للشخص في أي وقت، ولكن في معظم الأحيان يبدأ ظهور الأعراض في مرحة الطفولة.

تشمل الصور العامة للحساسية الربو وحمى القش والحساسية الأنفية (التهاب الأنف التحسسي الدائم) وهناك أنواع أخرى وهي الأكزيما (عبارة عن تورمات حمراء يصاحبها هرش على الجلد) والشرى (نوع من الطفح الجلدي يظهر فجأة ويختفي ويسمى أيضاً ـ ارتكاريا ـ والصداع التحسسي والاضطرابات الهضمية التحسسية). يطلق على المادة التي تسبب الحساسية اسم المستأرج. وتشمل المستأرجات التي تسبب معظم حالات الربو وحمى القش وحساسيات الجهاز التنفسي الأخرى: غبار المنازل وبعض أنواع الفطر الصغيرة، وحبوب اللقاح، وقشو أو شعر الحيوانات الأليفة الموجودة بالمنزل كالقطط والكلاب والأرانب وغيرها. وقد تسبب أغذية كثيرة تفاعلات الحساسية، وتشمل هذه الأغذية: الشوكولاتة ولبن البقر والبيض والقمح وبعض الأغذية البحرية وبالأخص الأسماك الصدفية. ومن المستأرجات الشائعة المواد المضافة إلى الأغذية مثل: ملونات الأطعمة والمواد الحافظة. كما أن عدداً كبيراً من النباتات تسبب الحساسية لدى فئة كثيرة من الناس.

كيف تنشأ الحساسية؟

يقال: إن الشخص المصاب بالمرض يتفاعل مع مستأرج معين أو مع عدة مستأرجات كان الجسم قد تعرض لها من قبل. ويستطيع المستأرج تحفيز الجسم لإنتاج بروتينات تسمى "أجساماً مضادة" وتتفاعل المستأرجات مع الأجسام المضادة بعد ذلك، حيث تفرز خلايا الجسم مواد معينة في الدم وسوائل الجسم الأخرى، وتسبب هذه المواد التي يطلق عليها اسم "المواد الهائيه" حدوث تفاعلات في خلايا أو أنسجة أخرى. ويحتمل أن يسبب كثير من المواد الهائية تفاعلات الحساسية في الناس والحيوانات. ويعد "الهستامين" المادة الهائية الرئيسة التي تسبب الحساسية عند الناس.

تؤثر المواد الهائية التي تفرز في الجسم على أنسجة تحسسية مستهدفة، تشمل معظم هذه الأنسجة الشعيرات الدموية " أوعية دموية صغيرة " أو الغدد المخاطية أو العضلات الملساء (عضلات المعدة وأعضاء داخلية أخرى باستثناء القلب). ويحدد موقع هذه الأنسجة في الجسم بالإضافة إلى استجابتها الخاصة لمواد هائية (المرض التحسسي المعين). كما يسبب الهستامين بوجه عام تضخم الشعيرات الدموية وإفراز الغدد المخاطية وشداً في العضلات الملساء.

والعوامل الوراثية لها دور كبير في الحساسية. فهناك أمراض حساسية مثل الربو وحمى القش والأكزيما والتهاب الأنف والتحسيسية الدائمة، وبعض أنواع الصداع التحسسي، كلها أمراض تميل إلى الانتشار في بعض العائلات. فقد يصاب فرد من أفراد أسرة ما بالربو ويصاب فرد آخر بحمى القش وفرد غيرهما بالأكزيما وحمى القش. وقد لاحظ بعض الأطباء أن هناك نزعة وراثية للإصابة بالحساسية، فإذا كان الوالدان مصابين بالحساسية. فإن هناك احتمالاً بنسبة ٧٥ ٪ أن يصاب كل طفل من أطفالهما بمرض من أمراض التحسسية. وإذا كان أحد الوالدين فقط مصاباً بالحساسية فإن الاحتمال ينخفض إلى ٥٠ ٪ أو أقل.

ويبدو أن النزعة الوراثية تجاه الحساسية لا تتبع أي قاعدة وراثية ثابتة. كذلك فإنه من الأفضل أن يقال عن الحساسية في هذه الحالات إنها عائلية على أن يقال إنها وراثية مباشرة.

كيف تشخص الحساسية وما هو العلاج؟

ليس هناك شفاء تام من المرض، ولكن يستطيع الناس تجنب أعراض مرض تحسسي معين، وذلك بتجنب المستأرج الذي يسببه. وبالرغم من ذلك فإنهم يظلون حساسين لهذه المادة. وعلى جانب آخر يمكن التحكم في الحساسية، حيث يمكن أن يقل معدل حدوث وخطورة النوبات، كما يمكن منع المضاعفات. وإذا ابتدأ العلاج في معظم الحالات بمجرد التعرف على الأعراض الأولى، واستمر على أسس منتظمة، فإن هذا يؤدي إلى نتائج علاجية طيبة. وفي حالة عدم علاج الحساسية، فإنها تميل إلى الأسوأ أكثر من ميلها إلى الأحسن.

وفي بادئ الأمر، يفحص المختص المريض فحصاً بدنياً، ويشخص وجود مرض تحسسي من خلال أعراض المريض، وتستخدم اختبارات جلدية دقيقة للتعرف على المستأرجات التي سببت المرض. ويحقن المختص أكثر المواد المسببة للحساسية شيوعاً تحت الجلد مباشرة وذلك في مناطق متفرقة، وتؤدي المواد التي تسبب الحساسية عند المريض احمرار الجلد وتورم خفيف في موضع الحقن، ويسبب هذا الإجراء بعض المتاعب الخفيفة سرعان ما تزول، بعد ذلك يقارن اختصاصي الحساسية نتائج اختبار الجلد بنتائج الفحص البدني للمريض وتأريخه الطبي، ولا تعطي اختبارات الجلد دائماً إجابات مؤكدة، ولكنها تفيد كدلائل للتعرف على المستأرجات. كما يساعد في التشخيص أيضاً اختبارات الدم وفحص عينات من المخاط الأنفي للمريض.

ولا يمكن التعرف على الحساسية الغذائية بواسطة اختبارات الجلد إذا كان الغذاء يسبب الإصابة بالحساسية فقط بعد تغيره خلال عملية الهضم.

وللتأكد من هذه الحساسية التي يسببها الغذاء، يضع المختص الغذاء الذي يتناوله المريض تحت المراقبة. ويوصي اختصاصي الحساسية بتجنب تناول

كل الأطعمة التي غالباً ما تسبب الاصابة بوجه عام، وعدم إدراجها في وجبات المريض.. قد يؤدي هذا الإجراء إلى تخفيف الأعراض.. وإذا حدث ذلك يوصي الطبيب بالعودة إلى تلك الأطعمة وإدماجها ضمن وجبات المريض، كل منها في وقت مختلف عن الآخر. وإذا انطلقت الحساسية مرة أخرى بعد أن يتناول الشخص أحد هذه الأطعمة، فإنه يحتمل أن تكون لديه حساسية لهذا الطعام، وبعد التعرف على المادة أو المواد التي تؤدي إلى الإصابة بالحساسية فإنه من الضروري أن يتجنبها المريض بقدر الإمكان.

وقد يصبح هذا الأمر سهلاً تماماً إذا كانت المادة طعاماً مثل الشيكولاته أو شعراً لنوع من الحيوانات. أما إذا كان المتسأرج غبار المنزل أو بذوراً من عشب فإن الشخص قد يجد صعوبة بالغة في محاولة تجنبه. وفي حالة عدم إمكانية تجنب المستأرج فإن الطبيب قد يعطي المريض أدوية لتخفيف الأعراض، وتشمل هذه الأدوية مضادات الهستامين. وفي الحالات الشديدة جداً يفضل استعمال الاستيرويدات.

هل هناك علاج للحساسية بالأعشاب والمشتقات الحيوانية والمعدنية؟

نعم هناك علاج للحساسية من الأعشاب والمشتقات الحيوانية والمعادن وأهمها ما يأتي:

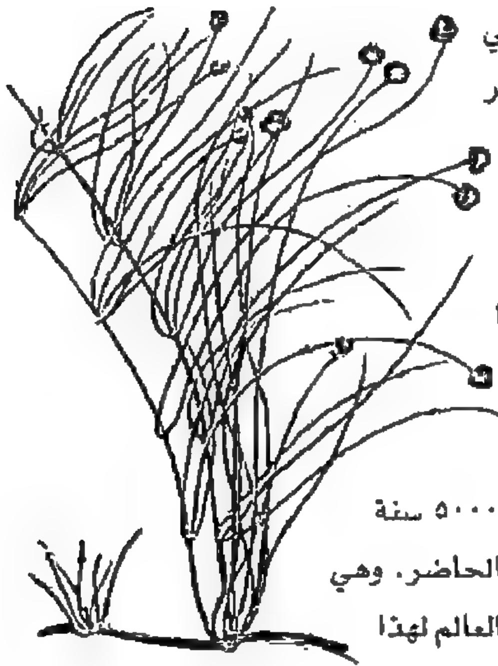
أولاً: الربو ASTHMA:

وهو حالة تصيب الرئة وتتميز بانسداد جزئي في القصبات الهوائية، وقد تترافق باحتقان الرئة ووذمه في أغشيتها المخاطية، وتؤدي إلى تراكم الإفرازات القصبية والرئوية بداخلها، مما يسبب صعوبة في التنفس خاصة في أثناء عملية الزفير فيصاب الشخص بأزمة تنفسية بسيطة أو شديدة، وهذا ما يسمى بنوبة الربو.

وأهم الأعشاب التي تخفف من نوبات الربو هي:

القهوة والشاي والمته والجورو والكولا: هذه الأعشاب تحتوي على مادتي الثيوبرمين والثيوفيلين بجانب الكافئين، وهذه المركبات الثلاثة تنتمي إلى المجموعة الكيميائية المعروفة باسم اكزانثينز (XANTHINES). هذه المواد الكيميائية تساعد كثيراً في إيقاف التقلصات التي تحدث خلال نوبة الربو وتفتح الممرات الشعبية للرئة.

وطريقة الاستعمال تكون بتجهيز كوب من القهوة أو أي من المواد المذكورة عند حدوث أزمة ربو مع عدم التوقف عن استعمال العلاج المعطى للمريض من قبل الطبيب المختص.



الأفدرا Ephedra: والأفدرا نبات عشبي معمر يوجد على هيئة باقة من الأغصان تظهر على هيئة باقة، ويوجد منها نبات ذكر وآخر أنثى، والجزء المستعمل منها جميع الأجزاء الموجودة فوق سطح التربة. والأفدرا تحتوي على مركب الأفدرين، وهو قلويد وتعد الأفدرا من أقدم وأشهر العقاقير التي استخدمت لعلاج الالتهاب الشعبي والربو.

حيث استخدمت في الصين منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة ولا زالت تستخدم بالقوة نفسها حتى يومنا الحاضر. وهي دون شك من أقدم ما استخدم من عقاقير في العالم لهذا الغرض. وقد فصل مركب أخر بجانب المركب الرئيس وهو بسودو افدرين. وقد بدأ العلماء الأمريكيون ابتداء من سنة ١٨٨٧م في صرف هذين المركبين كعلاج للربو والمشاكل الأخرى المتعلقة بالجهاز التنفسي.

وكان يباع تحت اسم (Sudafed). ويمكن استخدام عشب الأفدرا أو مركباتها المفصولة على هيئة مركبات كيميائية نقية. والأفدرا تباع في جميع أنحاء العالم كما هي، ويؤخذ منها ملء ملعقة شاي من المسحوق، ويضاف إلى

ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء. ويجب التقيد بالجرعة حيث إن الأفدرا تسبب الأرق وعدم الراحة في حالات الجرعات الزائدة. ويجب عدم إعطاء الأفدرا للأطفال إلا بعد استشارة المختص وكذلك عدم استعمالها من قبل النساء الحوامل والمرضعات.



القراص Stinging Nettle: من مئات السنين كان العالم النباتي الإنجليزي نيكولاس كليبر ادعى أن جذور وأوراق نبات القراص عند استعمال مسحوقها مع عصير أو على هيئة شاي فإنها تفتح الممرات الهوائية الرئوية.

وقد استعمل الإستراليون هذا النبات كعلاج جيد للربو. وقد بدأ الأمريكيون من الخمس سنوات الماضية في استخدام نبات القراص كعلاج للربو وذلك عندما قام أحد العلماء بدراسة تأثير هذا النبات على المرض فوجد أنه أعطى نتائج متميزة.

والآن يستعمل القراص بشكل رسمي في الولايات المتحدة لعلاج الربو ومرض حمى القش.

اليانسون anise والسنوت Fennel: ومن منا لا يعرف اليانسون والسنوت فقد لا يخلو منزل من ثمار هذين النباتين العطريين. وقد استخدم الأغريق شاياً من هذين المشبين لعلاج الربو. وهما يحتويان على مواد كيميائية تعرف باسم كريزول والفابايفين حيث تساعد على توسعة الممرات الهوائية وتخرج الإفرازات الموجودة بها، ويعد السنوت أكثر فائدة من اليانسون. ويستعمل من ثمار السنوت

ملء ملعقة من مسحوق الثمار لكل كوب من الماء المغلي حيث يوضع في الكوب بعد ملئه بالماء المغلي ويترك مدة ١٠ دقائق مغطى ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء، ويمكن استعمال اليانسون في حالة عدم توفر السنوت.

عرقسوس Licorice: استخدم العرقسوس من مئات السنين لعلاج أمراض الحلق والكحة والربو، ويعد العرقسوس من العقاقير المأمونة جداً في هذا الجانب. حيث يمكن استخدام ثلاثة أكواب في اليوم بأمان، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة شاي وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. ولكن يجب على مرضى الضغط المرتفع عدم استخدامه حيث إنه يرفع ضغط الدم.



الجنكة Ginkgo: لقد استخدم الآسيويون خلاصة أوراق نبات الجنكة سنين لعلاج الربو والحساسية والتهاب الشعب الهوائية والكحة. ولقد أصبحت الجنكة مشهورة في الغرب بسبب فائدتها العظيمة في حركة الدورة الدموية لدى المسنين ووصول الدورة الدموية بشكل منتظم إلى المخ وكذلك مضادتها للجلطات الدماغية. وفي الهند تستخدم أوراق الجنكة على نطاق واسع لعلاج الربو. والمادة الفعالة في أوراق الجنكة في مركب كيميائي يدعى Ginkgolides. وتوجد خلاصة الجنكة في أغلب محلات الأغذية التكميلية. ويؤخذ ما بين ٦٠ إلى ٢٤٠ ملليجرام من هذه الخلاصة مرة واحدة في اليوم.

أوراق اليوكاليبتوس Eucalyptus: ونبات اليوكاليبتوس من الأشجار



المعمرة التي تزرع بكثرة في المملكة حيث تعرف لدى عامة الناس بالكينا أو بالكافور، والجزء المستخدم من نبات اليوكاليبتوس الأوراق وخاصة الأوراق المعمرة. والمادة الفعالة في أوراق اليوكاليبتوس هو الزيت الطيار، كما تحتوي الأوراق على مركب البروتين وكذلك بايوفلافونيدات وهي المسؤولة عن خفض الالتهابات في ممرات القصبة الهوائية. وتستعمل أوراق اليوكاليبتوس على هيئة صعوط، حيث تؤخذ الأوراق الطازجة أو الجافة بمقدار خمس ملاعق كبيرة وتوضع في وعاء ويضاف لها لتران من الماء المغلي ثم ينكب المريض المصاب بالربو فوق الوعاء ويستنشق الأبخرة المتصاعدة من الوعاء ويضع فوق رأسه غطاء يغطي الوعاء لكي لا تتسرب الأبخرة إلى الخارج. ويمكن شرب معدل كوب من هذا المغلي.

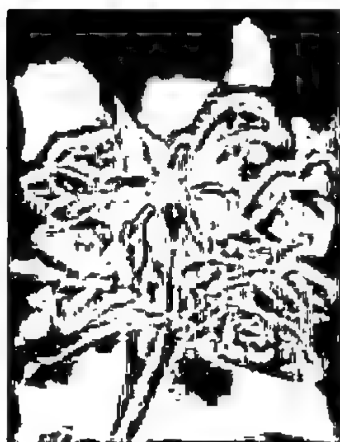
البصل Onion: يستعمل البصل لعلاج الربو وذلك بأخذ كمية منه وتقطيعه على هيئة شرائح رقيقة جداً ثم يوضع في برطمان ويضاف له ضعف حجمه عسلاً نقياً (ثلاثة عروق بصل متوسط الحجم + ١.٠٤ كيلو عسل) ويترك المزيج بعد تقليبه جيداً مدة أربع وعشرين ساعة، ثم بعد ذلك تؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة بمعدل أربع مرات في اليوم. أو يعصر البصل ويؤخذ منه ملء ملعقة وتخلط جيداً مع ملء ملعقة عسل وتؤخذ بمعدل كل ثلاث ساعات ثم بعد ذلك كل ست ساعات.

فيتامين ب٦ Vitamin B6: يقول البروفيسور ميلفين الأستاذ الأكلينكي في جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس، كلية الطب والمؤلف لكثير من كتب الطب يقول: إن استعمال فيتامين ب٦ بجرعة يومية قدرها ٢٠٠ ملجم للأطفال خفض معدل الأدوية المأخوذة لعلاج الربو لدى الأطفال، وأما بالنسبة للكبار فيقول: إن جرعة

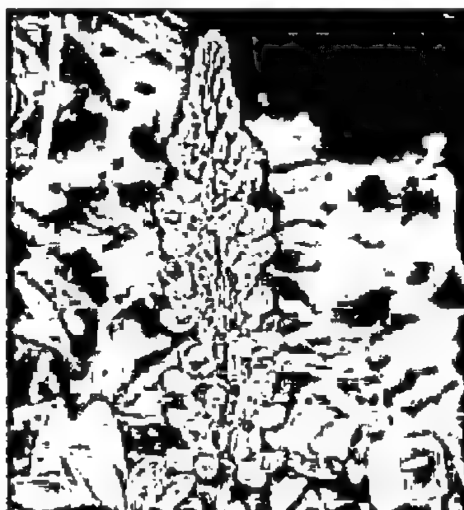
٥٠ ملجم من فيتامين ب-٦ بمعدل مرتين في اليوم مفيدا جداً لتقليص أزمات الربو، ويجب استشارة المختص قبل استعمال هذا الفيتامين بجانب أدوية الربو.

ثانياً: الأكزيما Eczema:

الأكزيما حالة جلدية معروفة تنتج عن زيادة الحساسية، وتسبب حكة مزعجة، وقد تشتد هجمتها أو تخف لكنها بشكل عام صعبة الشفاء، ومن أهم الأدوية العشبية لتخفيفها ما يأتي:



لسان الثور Borage: ولسان الثور نبات عشبي حولي يعرف أيضاً باسم الحمحم والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات، ويحتوي النبات على زيت طيار ومواد لعابية ومواد عفصيه وصابونية وفيتامينات وحموض عضوية: وقد أثبتت الأبحاث أن زيت لسان الثور يفيد علاج التهابات الجلد. ويمكن استخدام زيت لسان الثور الموجود على هيئة كبسولات ويباع في محلات الأغذية التكميلية أو استعمال أوراق النبات الطازجة مع السلطة.



الترمس: تسحق بذور الترمس سحقاً ناعماً جداً ثم تمزج بالفازلين لتكوين مرهم ثم يوضع هذا المرهم طازجاً على مواقع الأكزيما، ويعد من العلاجات الناجحة للأكزيما مع ملاحظة أن يحضر المرهم طازجاً. كل جرعة تحضر طازجة ولا يصلح تحضيرها واستعمالها بعد فترات متتالية.

الفاصوليا الجافة: تؤخذ حبوب الفاصوليا الجافة ثم تسلق حتى النضج تماماً ثم تهرس وتمجن حتى تكون كالمرهم ثم توضع على مواقع الأكزيما وتبدل صباحاً ومساءً ويجب أن تكون التحضيرة طازجة، وقت الاستعمال.

اللوز الحلو: يستعمل زيت اللوز الحلو دهاناً على مكان الأكزيما: وذلك بمعدل ٣ - ٥ مرات في اليوم ويستمر عمل ذلك حتى الشفاء بإذن الله.

الكنبات Horsetail: ويعرف بذنب الخيل، وهو نبات عشبي معمر يحتوي على مقدار كبير من حمض السلسليك والسيلسلات وفلافونيدات وحمض الفينوليك وسيترولات. يستخدم لبخه من مسحوق نبات الكنبات على الأماكن المصابة بالأكزيما. كما يمكن غسل الأماكن المصابة دائماً بمغلي الكنبات، ويمكن عمل مرهم طازج وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الكنبات في كوب من الماء وغليه على النار حتى يتبخر ثلاثة أرباعه ثم يعصر المتبقي بقطعة شاش ويضاف الماء المعصور إلى مقدار ١٢٥ جراماً من شحم حيواني بعد إذابته، ويترك الخليط فوق النار حتى الغليان، ثم يحرك جيداً ويزاح من على النار مع استمرار التحريك حتى يبرد، ثم تدهن الأماكن المصابة بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.



ثالثاً: حمى القش Hay Fever:

حمى القش حساسية تنتج نتيجة حصد العشب أو تطاير حبوب اللقاح في أثناء مواسم الإزهار وخلاف ذلك، وتبدأ الحساسية في الأنف يتلوها عطاس مستمر وانسكاب الماء منه وحكة في الحلق. وأهم الأعشاب المستخدمة في الوقاية منها هي:

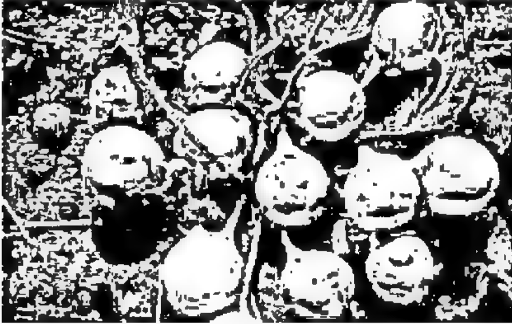
البيلسان الأسود Elder: والبيلسان الأسود يعرف أيضاً باسم الخمان الكبير، وكان يعرف فيما مضى باسم (خزانة أدوية الطبيعة). وموطن هذا النبات أوروبا. تحتوي أزهار البيلسان الأسود على فلافونيدات وحموض الفيوليك وتربينات ثلاثية وستيرولات وزيت طيار ومواد هلامية. بينما تحتوي الأوراق على جلوكوزيدات وأنثوسانيات وفيتامينات أ، ج. تستعمل أوراق وأزهار البيلسان على هيئة مغلي بحيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك جانباً مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، ويستمر المريض على العلاج مدة عدة أشهر.



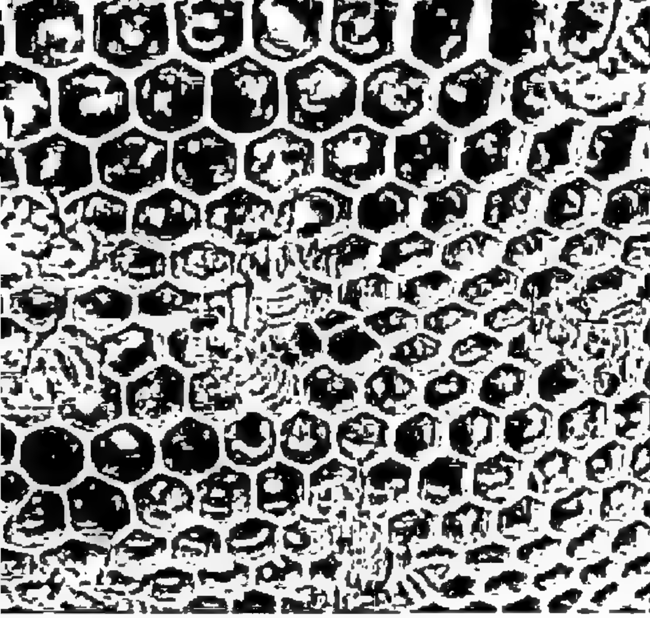


الأراليا السنبلية Spikenard: وهو نبات معمر عطري، والجزء المستخدم منه الجذور التي تحتوي على زيت طيار وحمض العفص وحموض ثنائية التربين. وتستخدم الجذور لعلاج حمى القش، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور ويوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك جانباً مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

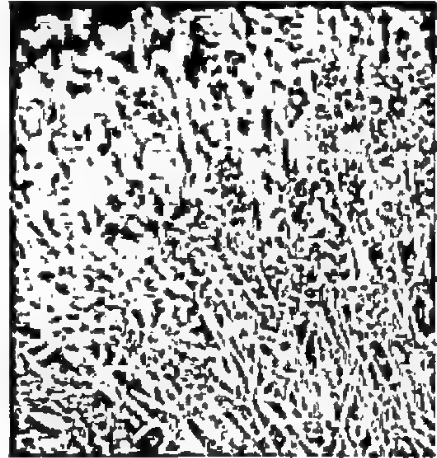
اليبروج Mandrake: وهو نبات عشبي معمر، والجزء المستخدم منه الجذور، ويحتوي على قلويدات وأهمها الهايوسين والهايوسيامين. يستخدم لعلاج حمى القش (حمى الكلأ) حيث تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويغطى ويترك جانباً مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.



أكليل الجبل وأزهار الزوفا: أكليل الجبل والزوفا من النباتات العطرية والمادة الفعالة فيهما هو الزيت الطيار، تؤخذ ملعقة كبيرة من أكليل الجبل وتمزج بملعقة متوسطة من أزهار الزوفا وتوضعان في وعاء يضاف عليهما ١.٢ لتر من الماء المغلي وتغطى ثم تترك جانباً مدة ١٠ دقائق. يشرب كوب بمعدل ثلاث مرات يومياً بين الوجبات.



شمع العسل: يستخدم شمع عسل النحل لعلاج حمى القش، والطريقة أن يؤخذ مقدار ملعقتين كبيرتين من قرص النحل وتترك في إناء محكم الغلق لتذوب، وقبل بداية موسم حمى القش التي تبدأ مع إزهرار النباتات بخمسة عشر يوماً يستخدم من الشمع ملعقة صغيرة يومياً ويستمر الشخص في استعمالها حتى بعد حدوث الحمى.



أزهار الضرم: والضرم نبات عشبي معمر له أزهار على شكل سنابل بنفسجية اللون ويعرف باللافندر، تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من الأزهار وتغمر في لتر ماء ويوضع على نار هادئة لدرجة الغليان ثم يرفع عنها ويترك مغطى لينقع مدة ١٠ دقائق ثم يستعمل استنشاقاً أو كحمام بخار للرأس.

رابعاً: التهاب الأنف التحسسي الدائم:

وهو عبارة عن التهاب مؤلم لبطانة الجيوب الأنفية في الجمجمة وهي مشكلة شائعة جداً وتظهر في الغالب من حساسية حمى القش أو من الأنواع الأخرى من الحساسيات المتعلقة بالمجاري الأنفية أو تظهر بعد الإصابة بالزكام، ومن أهم الأعشاب التي تخفف من هذه الالتهابات ما يلي:

الثوم Garlic والبصل Onion: يحتوي الثوم على مضادات حيوية ويعد الثوم من العقاقير المهمة في علاج التهابات الأنف، ويأتي البصل بعده مباشرة

في الأهمية حيث يؤخذ ما بين فصين إلى خمس فصوص يومياً من الثوم أو يؤكل رأس بصل متوسط مرتين في اليوم.

خاتم الذهب Goldenseal: نبات عشبي صغير معمر له جذر أصفر سميك، والجزء المستخدم منه الجذور التي تحتوي على قلويدات الأيزوكينولين وزيت طيار ومواد راتنجية.



ويعد خاتم الذهب مضاداً حيوياً جيداً، حيث تتمثل هذه القوة في مركباته الثلاثة المعروفة باسم البربرين والهيدراستين. وقد قال الدكتور مايكل موري في جامعة باشير: إن خاتم الذهب هو أهم مصدر نباتي لعلاج العدوى البكتيرية الحادة، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور وتضاف إلى ملء كوب مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

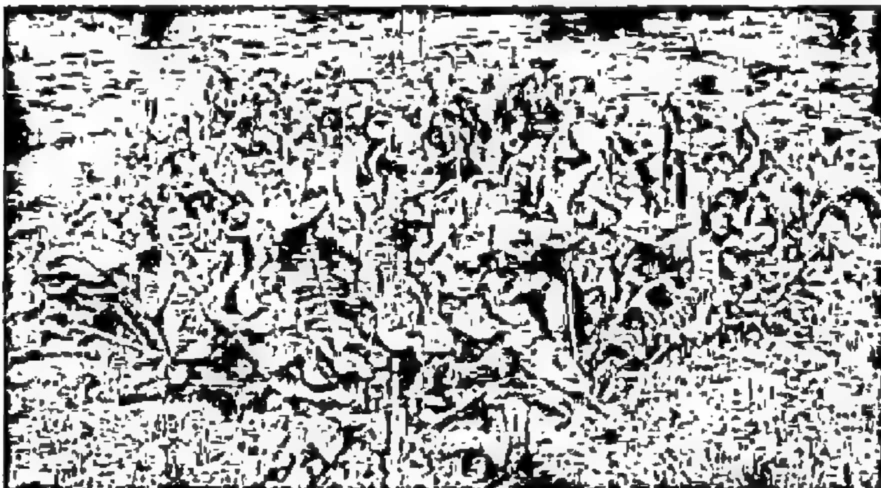
حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea: وهو نبات موطنه الولايات المتحدة الأمريكية ويعد هذا النبات الوصفة السحرية للهنود الحمر في علاج كثير من



الأمراض. ويعد هذا النبات من النباتات المنبهة لجهاز المناعة ومسرع في شفاء الأمراض البكتيرية والفطرية والفيروسات، وقد قام العلماء الألمان بتحقيق هذه التأثيرات، ولعلاج التهابات الأنف يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من العشب المسحوق ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم، كما يوجد منه مستحضرات تباع في محلات الأغذية التكميلية.

البردقوش Oregano: هذا أحد نباتات الفصيلة الشفوية من مجموعة النعانيع المشهورة، ويعرف في المدينة باسم الدوش وفي الجنوب باسم الوزاب، وهذا النبات من النباتات المطهرة، حيث يحتوي على مركبات كثيرة لها هذا التأثير، ويفيد مغليه لعلاج التهابات الأنف التحسسية.

فجل الخيل Horseradish: ويعرف باسم زهرة العطاس، وهو نبات معمر صغير له عناقيد زهرية والجزء المستخدم منه الجذور والأوراق يحتوي جذر فجل الخيل على جلوكوسيلينات واسباراجين وراتنج وفيتامين ج. كما تحتوي الأوراق على الإسباراجين والراتنج وفيتامين ج، وهو من المضادات الحيوية المعتدلة المفعول، ويستخدم لعلاج التهابات الأنف، حيث يؤخذ ملء ملعقة من جذور وأوراق النبات المسحوق ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء. وتوجد كبسولات من هذا النبات تباع في محلات الأغذية التكميلية.



الأناناس Pineapple: والأناناس يحتوي على مركب يعرف باسم بروميلين وهو مفيد جداً في علاج التهابات الأنف. ويقول الدكتور البرت أستاذ العقاقير إنه يفضل استعمال عصير الأناناس مع كبسولات عرق خاتم الذهب حيث تعطي نتائج جيدة لهذا الغرض.

خامساً: الشرى (الأرتيكاريا):

الشرى نوع من حساسية الجلد يسميها بعض الناس بالآكلة، وبعضهم يسميها أرتيكاريا وهي تتولد نتيجة تناول طعام معين مثل السمك والبيض والمحار والجوز. وتظهر أعراض الحساسية بشكشة في اللسان والحلقوم والشفتين، ثم يحدث تورم بعد ذلك وينتشر بعد عدة دقائق وبسرعة في هذه الأعضاء. ويحس المريض بسخونة وأكلان، ثم يكتسي الجلد اللون الأحمر القاتم مسبباً الحكة الشديدة والاحتقان، كما يشعر المريض بضيق في التنفس. ومن الأعشاب المهمة في علاج الأرتيكاريا ما يلي:

الشبث + العفص + خل: تؤخذ مقادير متساوية من الشبث والعفص والخل وتطبخ معاً حتى تمام الامتزاج، ثم تدهن بها مكان الحساسية فإن المريض يشفى.

حصرم العنب: يؤخذ حصرم العنب ويعصر ويدهن به مكان الإصابة أولاً بأول فيشفى المريض بإذن الله.

مسحوق بذر الفاصوليا + أزهار البابونج: تؤخذ بذور الفاصوليا وتسحق جيداً ثم تسحق أزهار البابونج، ويؤخذ من الاثنين كميات متساوية وتدلك الأماكن المصابة بهذا المسحوق فيعطي نتائج ممتازة.

عرق الحلاوة: الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه، حيث تؤخذ كمية قليلة منه سواء أكان طازجاً أم يابساً ثم يغمر في ماء مغلي، وبعد أن تنقع جيداً في الماء المغلي تخرج العشبة من الماء وتفرم بالمفرمة أو تسحق ثم توضع ككمادات على الأماكن المصابة. وتكرر الكمادات عدة مرات في اليوم حتى تزول حكة الحساسية.

المرمرية + البردقوش: يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق كل من المرمرية والبردقوش وتغمران في كوب مملوء بالماء المغلي ثم يغطى ويترك جانباً مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب من هذا المصفى ٣ أكواب يومياً بمعدل كوب واحد قبل الوجبة الغذائية.

أوراق الريحان الطازجة + زيت خروع: تؤخذ كمية من أوراق الريحان الطازجة وتفرم جيداً مع ستة أمثالها من الماء ثم توضع على النار وتترك حتى يتبقى ربع حجمها الأصلي، ثم تصفى ويضاف إليها نصف حجمها زيت خروع، ويخلط الجميع جيداً ويدهن به مكان الأرتيكاريا.

كبريت + نطرون + عسل نحل: تؤخذ كميات متساوية من الكبريت والنطرون وتخلط بضعف حجمها عسل نحل نقي ويطلى به مكان الإصابة.

سادساً: الصداع التحسسي:

توجد بعض الأعشاب المهمة التي تعالج الصداع التحسسي وهي:

الغار Bay: وهو نبات شجري معمر عطري دائم الخضرة، الجزء المستخدم منها الأوراق التي تحتوي على ٢٠ ٪ زيت طيار. ومن أهم مركبات الزيت الطيار السينويل والليناول والفابانين. كما تحتوي على مواد هلامية وحمض العفص وباراثينولايدز وراتنج. وتستعمل الأوراق أو زيتها ضد الصداع التحسسي. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

شجرة مريم Fevervew: هي نبات عشبي معمر. الجزء المستخدم جميع أجزاء الشجرة عدا الجذور. تحتوي على زيت طيار وأهم مركباته الفابانين لاكتونات تربينية (بارثنولايد) وتربينات أحادية. ومن أهم استخداماتها أنها مسكنة. خافضة للحرارة مدرة للحيض، وأهم استعمالاتها القضاء على الصداع. وهي تؤخذ على هيئة مغلي حيث توضع حوالي عشر ورقات من النبات في ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ١٠ دقائق ثم تشرب. والمادة التي لها التأثير

هي البارثنولايد، وهي توجد الآن على هيئة مستحضر صيدلاني يمكن شراؤه من محلات الأغذية التكميلية حيث توجد على هيئة كبسولات تؤخذ بمعدل ٦ كبسولات في اليوم الواحد.

الصفصاف Willow: والجزء المستخدم من نبات الصفصاف هي الجذور التي تحتوي على السالسين الذي هو أصل الأسبرين؛ ولذلك تسمى شجرة الصفصاف بشجرة الأسبرين، وقد أدخلت الحكومة الألمانية مركب السالسين كعلاج للصداع، ويوجد على هيئة كبسولات تحتوي كل كبسولة على إما ٦٠ ملجم أو ١٢٠ ملجم، وهي تباع في محلات الأغذية التكميلية.

الأخدرية المحولة Evening Primrose: وهو نبات عشبي ثنائي الحول، والجزء المستخدم منه الأوراق والقشور وزيت البذور، ويحتوي النبات على زيت غني جداً بالأحماض الدهنية الأساسية لا سيما حمض اللينوليك وحمض الغاما لينوليك ويعد هذا النبات من أفضل النباتات لعلاج الصداع حيث يحتوي على مركب الفنايل الأنين ويوجد من هذا النبات مستحضر على هيئة كبسولات تباع في محلات الأغذية التكميلية.



الزعتر Thyme: الكل يعرف الزعتر فهو نبات عطري وهو يستخدم على نطاق واسع في أوروبا لعلاج الصداع حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق

النبات ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب وذلك بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

سادساً: الاضطرابات الهضمية التحسسية:

هو مرض يصيب الأمعاء ناتج عن سوء امتصاص الأمعاء للغذاء أو بتعبير أدق اضطراب في عملية امتصاص الأمعاء للغذاء، وهو الاضطراب ناتج عن الحساسية التي يسببها الجيليادين Gliadin الخاص بالجلوتين الموجود في بروتين بعض الغلال والذي يوجد في بذور القمح بشكل كبير في بذور الشوفان والشعير والشيلم. والجليادين يعمل كمولد مضاد ينتج عنه مناعة معقدة في الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء مؤدياً إلى تكدس الخلايا اللمفاوية الميتة وهذا بدوره يسبب تلف أهداب أو شعيرات وتكاثر خلايا خفية وبالتالي لا يحدث الامتصاص للغذاء.

والعلاج المناسب لمثل هذا النوع من الحساسية وهو قطع أو عدم تناول أي من مشتقات القمح أو الشوفان أو الشيلم أو الشعير ويوجد محلات خاصة بالولايات المتحدة الأمريكية تبيع غذاءا خاصاً للأشخاص الذين يعانون من حساسية الجلوتين ويجب على الطبيب إعطاء المريض قائمة بمشتقات البذور السابقة والتي عادة توجد في الشوربة وفي الصلصات وفي الآيس كريم وفي الهوت دوج (Hot dog) بحيث يتحاشى المريض أكلها ويعطى قائمة أيضاً بالبدائل، ويمكن أن يعطى بعض المكملات الغذائية مثل المعادن ومقويات الدم والفيتامينات وفي الحالات المتقدمة يمكن أن يعطى المريض كبريتات الحيدروز بمعدل ٣٠٠ ملجم في اليوم وحمض الفوليك بمقداره ٥ ـ ١٠ ملجم في اليوم الواحد وجلوكونات الكالسيوم بمقدار ٥ ـ ١٠ ملجم في اليوم الواحد، وكذلك يمكن أن يعطى المريض فيتامين ك بمقدار ١٠ ملجم فقط وبالأخص إفرازات نسبة البروثرومبين في الدم. وفي حالة إذا كان الطفل يعاني من هذا المرض فإنه يجب وضعه على الغذاء الحقني. وقليل من المرضى يستعصي علاج مرضهم، وفي هذه الحالة يمكن إعطاء المريض كورتيكوسيترويدز مثل بريدنيزون (Prednisone) بمقدار ١٠ ـ ٢٠ ملجم.

الحصبة

الحصبة مرض فيروسي شديد العدوى. وتسبب طفحاً جلدياً قرمزي اللون في كل مناطق الجسم. وهو مرض معد تماماً ينتقل بسرعة من شخص إلى آخر عن طريق اللمس، ويصيب هذا المرض الأطفال بصفة خاصة، ولكنه قد يصيب الكبار أيضاً. وتقل حالات الوفيات الناتجة عن الحصبة في الدول التي تعنى بالتحصين الوقائي، وفي حين يقتل المرض عدداً كبيراً من الأطفال الضعاف، فإن أكثر من ٩٠٪ من الأطفال يصابون بها قبل سن الخامسة عشرة. ويتكرر وباء الحصبة كل سنتين أو ثلاث سنوات وبخاصة في فصلي الربيع والشتاء، وفي عام ١٩٦٢م ومن خلال طفرة كبرى توصل فريق من علماء الفيروسات وعلى رأسهم الباحث الأمريكي جون فرانكلين أندروز إلى إنتاج لقاح مضاد للحصبة. ومع بداية التسعينيات، أدى هذا اللقاح إلى ندرة مرض الحصبة في بعض الدول.

ما هي أسباب المرض وآثاره؟

يسبب الحصبة فيروس خاص بها. وينقل الأشخاص المصابون بالحصبة المرض إلى الآخرين عن طريق السعال والعطس واللمس. وتظهر أعراض المرض بعد مضي عشرة أيام من دخول الفيروس إلى جسم المصاب. حيث يحدث ارتفاعاً في درجة الحرارة وسعالاً ورشحاً وتصبح العيون حمراء وتمتلئ بالدموع وتزداد حساسيتها للضوء. ومن الممكن أن تصل درجة الحرارة إلى ٤١، وتظهر بثور قرمزية اللون ذات رؤوس بيضاء رمادية داخل فم المريض، وخاصة على الجوانب الداخلية للصدغين.

ويطلق على هذه الحبوب "حبوب كوبليك" والشخص الذي تظهر عليه أعراض الحصبة لا بد أن يعرض على الطبيب. وبعد مضي ثلاثة أيام أو خمسة أيام من ظهور الأعراض الأولى، تطفح على الوجه بالقرب من منابت الشعر حبوب قرمزية باهته. ثم ينتشر الطفح على كل مناطق الجسم خلال يومين إلى ثلاثة أيام. وعندما تظهر هذه الحبوب على الأقدام، تبدأ حرارة المريض في الانخفاض ويتوقف السعال والرشح. ويبدأ الطفح في التلاشي في الوقت نفسه.

ويعاني بعض الأشخاص الذين تداهمهم الحصبة من بعض المضاعفات مثل التهابات الرئة والأذن الوسطى. ومن الممكن أن يؤثر فيروس الحصبة على الدماغ ولكن ذلك ليس حالة شائعة.

و لا يوجد أي دواء يمكن أن يعالج الحصبة طالما بدأت؛ ولذا ينبغي أن يلزم المريض الفراش في أثناء فترة المرض. وغالباً ما يصاب الشخص بالحصبة مرة واحدة فقط في حياته. ويقوم الجسم بإفراز أجسام مضادة تقاوم المرض في أثناء وجوده، وتؤدي هذه الأجسام المضادة إلى إيجاد مناعة طبيعية تحمي الأجسام من هجمات المرض مرة أخرى.

و ماذا عن الحصبة الألمانية؟

الحصبة الألمانية Rubella هي مرض معد شائع يصيب الأطفال كثيراً ومعظم حالات الإصابة بالحصبة الألمانية ليست خطيرة كالحصبة العادية. وإذا تطور المرض لدى المرأة الحامل خلال الشهور الأولى فقد يصاب المولود بواحدة أو أكثر من العلل الخلقية. وهذه العلل قد تشتمل على التخلف العقلي وضعف السمع والبصر، وتشوهات القلب.

والحصبة الألمانية يسببها فيروس، وينتشر هذا الفيروس إحساساً عن طريق التطرات الصغيرة الخارجة من الشخص المصاب عندما يعطس أو يكح. وبعد الإصابة بالمرض بفترة تتراوح من إسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، قد يتطور المرض

لدى المصاب فيحدث سيلان الأنف والتهاب الحنجرة أو حمى خفيفة وتظهر بقع صغيرة وردية اللون على الوجه وتنتشر في الجسم وفي الأطراف. وقد تصبح الغدد اللمفاوية في مؤخرة فروة الرأس وخلف الأذن وفي جانب الرقبة ضعيفة. وتختفي هذه الأعراض عادة في أيام قليلة وتكون الأعراض عادة في أيام قليلة. وتكون الأعراض لدى المراهقين والشباب أكثر حدة من الأطفال. وقد تشمل آلام المفاصل وفي بعض حالات الحصبة الألمانية، لا تظهر أي أعراض. والشخص المصاب يمكن أن ينقل الفيروس للآخرين خلال مدة تقدر بسبعة أيام قبل تطور الطفح الجلدي وخمسة أيام بعد ظهوره.

ولا يوجد علاج محدد للحصبة الألمانية، والإصابة مرة واحدة قد تؤدي إلى مناعة الشخص ضد المرض بقية حياته.

وفي عام ١٩٦٩م، وجد لقاح للمناعة ضد هذا المرض، وأوصى الأطباء بإعطاء هذا اللقاح للأطفال في سن ١٥ شهراً أو أكثر. ويجب توخي الحذر عند تحصين النساء في سن الحمل؛ لأنه إذا تم تحصين المرأة وهي حامل. أو حملت خلال شهرين فقد يتضرر الجنين.

هل هناك علاج وقائي من الحصبة العادية والحصبة الألمانية؟

نعم هناك طرق للعلاج وهي كثيرة ومن أهمها الآتي:

١- يجب أن يلزم المصاب الفراش طوال مدة المرض، وقد ينصح الطبيب بإعطاء أسبرين ونقط للأنف ودواء ضد السعال.

٢- يقتصر الغذاء على السوائل وتخفف وتقلل درجة الإضاءة ويجدد هواء الغرفة من حين لآخر.

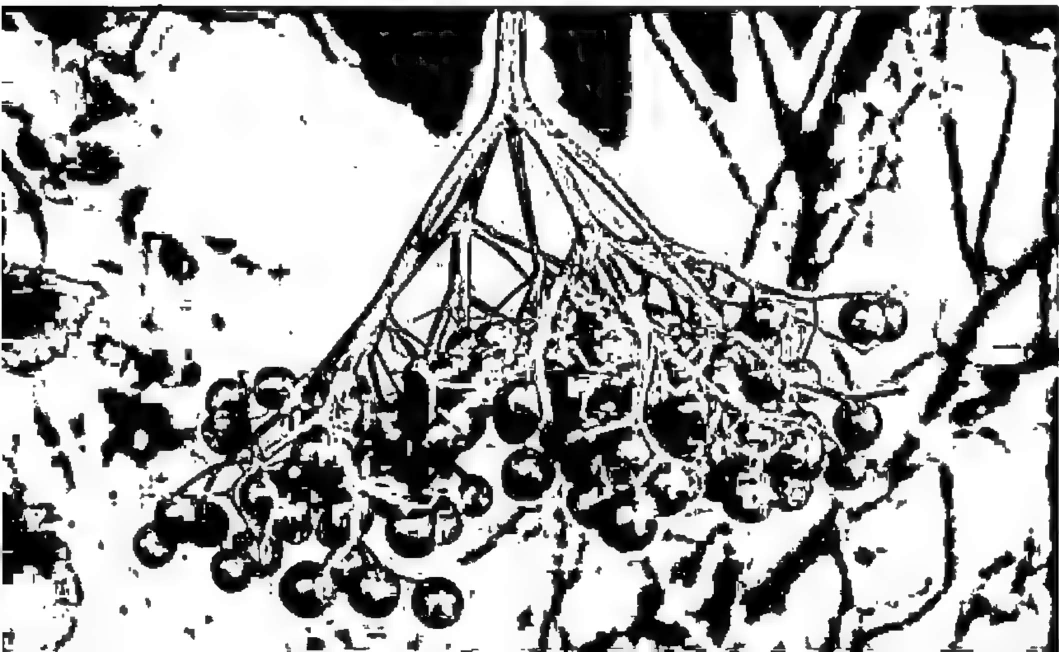
٣- يستعمل غسيل (الكلامينا) وهو موجود في الصيدليات لتخفيف الحكة، وكذلك محلول النشا والماء وإذا اشتدت الحكة، فإنه يمكن إزالتها باستخدام مركبات مضادات الهستامين (الحساسية).

ويمكن الوقاية من الحصبة باستخدام الأعشاب التالية:

بذور الكتان Linseeds: والكتان عبارة عن نبات عشبي حولي أو ثنائي الحول أو معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، والجزء المستخدم منه البذور وزيت البذور، ويعرف علمياً باسم Linum usitatissimum ويحتوي بذر الكتان على حوالي ٣٠-٤٠٪ زيت ثابت، وأهم مكوناته حمض اللينولينيك وحمض اللينوليتيك ومواد هلامية وبروتين وجلوكوزيدات سيانوجينية وكذلك اليناميرين.

وقد حظي الكتان بشعبية كبيرة في الشرق الأوسط، فقد زرع منذ ٧٠٠٠ سنة، وطريقة إستخدام بذر الكتان لعلاج الحصبة هو أخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق البذور في إناء به حوالي ملء كوب من الماء ثم يوضع على النار حتى درجة الغليان، ثم يرفع من على النار ويغطى ويترك جانباً مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه كوب إلى كوبين في اليوم الواحد.

البيلسان Elder: ويعرف البيلسان بخزانة الأدوية الطبيعية، وهو نبات شجري معمر جميل المنظر له أزهار كثة صفراء اللون. يعرف علمياً Sambucus nigra تحتوي الأزهار -وهي الجزء المستخدم بالإضافة إلى الثمار العنبية- على فلافونيدات، ومن أهم مركباتها مركب الروتين، وكذلك تحتوي على حموض الفينوليك وتربينات ثلاثية وسيترولات وزيت طيار وحمض العفص.

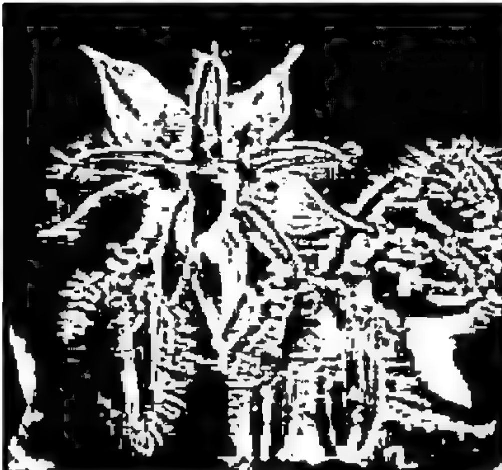


وأزهار البيلسان تزيد في العرق ومدرة للبول ومضادة للالتهابات. وتستخدم الأزهار ضد الحصبة حيث تؤخذ ملء ملعقة أكل من أزهار النبات ثم توضع في كوب. ويملأ الكوب بالماء المغلي ويترك لينقع مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ إلى ٤ مرات في اليوم بمعدل ربع كوب للمرة الواحدة.



العليق Blackberry: وهو نبات شوكي متسلق يصل ارتفاعه إلى ٤ أمتار. له أوراق كفية الشكل وأزهار بيضاء إلى قرنفلية وعناقيد من الثمار عنبية الشكل ذات لون أحمر.

الأجـزاء المستخدمة الأوراق والعنبات. ويعرف النبات علمياً باسم Rubus fruticosus وتحتوي الأوراق وهي المستعملة ضد الحصبة على حموض العفص والفلافونيدات وحمض الغاليك. وطريقة استعمال أوراق العليق لعلاج الحصبة هو أن تؤخذ ملعقة أكل من الأوراق النظيفة الطازجة أو الناشفة ثم تغمر في ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب كوب واحد بين الوجبات يومياً.



لسان الثور Borage: ويعرف أيضاً باسم الحمحم، وهو نبات عشبي حولي وقد قال فيه العشاب المشهور الكبير جون جيرادر "أنا الحمحم أجلب دائماً الشجاعة".

وقد أعطت الأبحاث الحديثة نظرة جديدة إلى هذا القول

فأصبح من المعروف اليوم أن النبتة تنبه وتنشط عمل الغدة الكظرية مما يعزز إفراز الأدرينالين هرمون (الفرار أو العراك) الذي يجهز الجسم للعمل والتصرف في المواقف الحرجة الضاغطة عصبياً. وقد أضيفت أزهاره الجميلة الزرقاء إلى أنواع السلطة منذ عهد الملكة اليزابيث "لجعل المزاج بهجاً". تحتوي الأزهار وهي الجزء المستخدم لعلاج الحصبة على مواد صابونية ومواد هلامية وحمض العفص وفيتامين ج وكالسيوم وبوتاسيوم. وتستخدم الأزهار وذلك بأخذ ٤٠ جراماً منها وغمرها في نصف لتر من الماء البارد ووضعها في إناء فخاري وتترك لتنقع عدة ساعات ثم توضع على النار حتى درجة الغليان، ثم تزاح من على النار وتترك مدة عشر دقائق ثم تصفى ويشرب من هذا المغلي كوب واحد ثلاث مرات في اليوم.

خل التفاح: يستعمل خل التفاح على هيئة غسول، حيث يدلك به الجسم كله قبل النوم حيث يحمي المريض من التعرق.

نصائح مهمة يجب مراعاتها عند إصابة الأطفال بالحصبة:

- يجب أن يشرب الطفل المصاب بالحصبة الماء بكثرة، حيث إن الماء يعوض السوائل التي يفقدها الجسم بسبب ارتفاع درجة الحرارة.

- يجب غسل جسم الطفل بالماء الفاتر عدة مرات في اليوم؛ لأنه يهبط درجة الحرارة، وينبه عملية التنفس، ويهدئ الأعصاب، وينظف الجسم ويحميه من الالتهابات، ولا بد من إغلاق الشبابيك عند غسل الطفل وتخلع ملابس الطفل ويلف ببطانية ثم يمسح بعد أن تغمس في الماء الدافئ وتعصر قليلاً، وبعد إتمام غسل الجسم بهذه الطريقة يجفف الجلد ويلبس الطفل ملابس نظيفة.

- يجب عدم إعطاء الطفل أي نوع من العسل، حيث إنه يسبب له إسهالاً شديداً تكون وطأته على الطفل أشد من الحصبة نفسها.

- يجب أن يكون غذاء الطفل المصاب بالحصبة خفيفاً سهل الهضم مثل الشوربة والخضار والبطاطس المسلوقة والأرز بالحليب والزبادي وعصير الليمون والبرتقال ولا يضره إعطاؤه اللحوم المسلوقة والسمك.

- يجب غسل العينين عدة مرات في اليوم بمحلول البوريك (يوجد في الصيدلية) وذلك لتلافي حدوث الرمد الصديدي وقرح القرنية التي قد تؤدي إلى العمى.

كما يجب غسل الأذنين عدة مرات في اليوم بالمحلول نفسه لتلافي حدوث التهابات الأذن وبالأخص الأذن الوسطى ويستخدم للغسيل قطعة قطن مبللة باليوريك.

- يجب العناية بالأنف والفم؛ لأن قذارتهما قد تؤدي إلى حدوث التهاب رئوي، وطريقة تنظيف الفم هي دلك اللثة واللسان بغسول يحتوي على كميات متساوية من الجلسرين (من الصيدلية) وعصير الليمون. ويمكن تطهير الفم باستعمال حوالي نصف ملعقة صغيرة من محلول الأكسجين في ربع كوب ماء.

- في حالة حدوث إمساك للطفل فيمكن في هذه الحالة عمل حقنة شرجية بالشيح كل يومين.

أما الإجراءات الوقائية والاحتياطات بالنسبة للأم الحامل فهي تتلخص في الآتي:

- يجب على الأم الحامل محاولة عدم التعرض للأشخاص المصابين بالحصبة العادية أو الألمانية وبالأخص إذا كانت غير واثقة أنها قد أصيبت بالحصبة.

- وإذا حدث وأن أصيبت بالحصبة فيجب عليها حالاً ودون تأخير الذهاب إلى الطبيب المختص لإعطائها فوراً حقن الجاماجلوبين التي تزيد من مقاومة المرض.

- إذا كانت المرأة قد أصابتها العدوى فعلاً في أثناء الثلاثة الأشهر الأولى من الحمل فإنه ينبغي لها أن تستشير مختص الولادة بشأن الخطوات الأخرى الممكنة التي بوسعها اتخاذها.

وحيث إن خطر الإصابة بالحصبة للأم الحامل يسبب مشكلة للجنين فإنه عادة يحبذ للفتيات قبل الزواج أن يتعمدن تعريض أنفسهن للعدوى إذا سمعوا بأحد الأقارب أو الجيران أنه مصاب بالعدوى لكي تأخذها لأنها تكون محصنة بعد ذلك ضد هذا المرض.



حصاة الكلى والمرارة

ما هي الكلية؟

الكلية عضو معقد التركيب في جسم الإنسان وجميع الفقاريات الأخرى، ويوجد في جسم الإنسان كليتان تؤديان وظائف حيوية عديدة أهمها إفراز البول، ويخرج البول النفايات المختلفة من الجسم، وإذا فشلت الكليتان في أداء وظيفتهما فإن النفايات والسموم تتراكم في الجسم وتؤدي إلى الوفاة في النهاية إذا لم تستبدل، تشبه الكلية في شكلها حبة الفاصوليا الفرنسية ذات اللون البني اللامع، ويبلغ حجم الكلية الواحدة نحو قبضة اليد للرجل البالغ، وتقع الكلية اليمنى تحت الكبد وهي أسفل قليلاً من الكلية اليسرى. ويولد بعض الناس بكلية واحدة فقط ولكنهم يعيشون حياة طبيعية.

كيف تفرز الكليتان البول؟

تتكون الكلية البشرية من ثلاث طبقات، وهذه الطبقات على الترتيب هي: القشرة على السطح الخارجي من العضو، واللب والحوض. ويسري الدم من الشريان الكلوي إلى اللب، ويتفرع الشريان الكلوي في القشرة واللب إلى شرايين أصغر فأصغر، وينتهي كل واحد من هذه الشرايين بوحدة ترشيح للدم تسمى "الوحدة الكلوية" وتحتوي الكليتان السليمتان على ما يبلغ مجموعه نحو مليونين من الوحدات الكلوية، وهي ترشح نحو ١٩٠ لتراً من الدم يومياً.

وتتكون الوحدة الكلوية من شبكة من الأوعية الدموية الدقيقة، وهي "الكبيبة" التي تحيط بها "محفظة يومان" وهي غشاء من طبقتين. ويفتح النبيب الملفف ويدفع الضغط إلى البلازما في الدم إلى داخل الكبيبة ومحفظة يومان. أما السائل النبيبي الناتج فيحتوي على الماء والكيميائيات المذابة فيمر عندئذ في النبيب الملفف. وأما الجزء الباقي من الدم في الكبيبة فهو يمر في أوعية صغيرة تسمى "الشعيرات" وهذه تحيط بالنبيب الملفف. وفي أثناء سريان السائل النبيبي في داخل النبيب فإن الخلايا في جدران النبيب تمتص المواد التي يحتاج إليها الجسم. وتشمل هذه المواد الأحماض الأمينية والجلوكوز و٩٩ ٪ من الماء، وهي عندئذ تنضم إلى الدم في الشعيرات. وتعيد الشعيرات الدم إلى القلب عبر الوريد الكلوي. أما المواد التي لا يمتصها الجسم في النبيب فهي نفايات يعجز الجسم عن استخدامها. وتطرح خلايا الكلية بقية النفايات في السائل النبيبي. وتكوّن هذه النفايات المختلفة البول. وهي تشمل النشادر واليوريا وحمض اليوريك والماء الزائد. ويمر البول من النبيبات الملففة إلى نبيبات "جامعة" أكبر ثم إلى طبقة الحوض في الكلية، ويحمل أنبوب يسمى "الحالب" البول من كل كلية إلى المثانة. ويتجمع البول في المثانة حتى يخرج من الجسم خلال أنبوب آخر هو "الإحليل". وتفرز الكليتان السليمتان ما يتراوح بين لتر ولترين من البول يومياً.

وتوجد وظائف أخرى للكليتين حيث تفرزان فضلاً عن البول هرموناً يسمى "اريتروبويتين" وهو يتحكم في إنتاج خلايا الدم الحمراء. كما تحول الكليتان فيتامين (د) من صورة خاملة إلى صورة فعالة.

والصورة الفعالة من هذا الفيتامين ضرورية من أجل النمو الطبيعي للعظام. وتساعد الكليتان بالإضافة إلى ذلك في المحافظة على ضغط الدم في الجسم وإفراز أنزيم يسمى الرينين.

المرارة

ما هي المرارة؟

هي كيس صغير يشبه الكمثرى يقع في الجزء الأيمن السفلي من الكبد ويخزن الصفراء التي تفرزها الكبد في معظم الحيوانات الفقارية، وفي الإنسان.، وتستطيع المرارة الاحتفاظ بنحو ٤٥ مليلتراً من الصفراء، ويتصل جذع (عنق) المرارة بأنبوب يدعى "القناة الكيسية" التي تدخل "القناة الكبدية" من الكبد وتشكل هذه القنوات معاً "قناة الصفراء العامة". وخلال عملية الهضم تنساب الصفراء من الكبد عبر القناة الكبدية إلى قناة الصفراء العامة، وتفرغ الصفراء في "الاثني عشر"، القسم الأول من الأمعاء الدقيقة. ولا يحتاج الجسم إلى الصفراء بين وجبات الطعام، ولكنها تستمر في الانسياب من الكبد إلى القناة الصفراء العامة. وتبقى بعيداً عن الاثني عشر بوساطة عضلة شبه ماثلة مستديرة تلتف بشدة حول الفتحة. وتسمى "مصرة أودي" ويرغم السائل على الانسياب إلى المرارة، حيث يركز ويخزن حتى يحتاج له عند الهضم.

ما هي الصفراء؟

هي سائل يفرزه الكبد يساعد الجسم على هضم الدهون وامتصاصها، كما تساعد في التخلص من بعض الفضلات. ويفرز الكبد الصفراء على نحو دائم لينتج نحو لتر واحد منها يومياً. وتصب الصفراء بعد إفرازها من الكبد في أنبوب يسمى "القناة الكبدية" تتصل بالقناة الصفراوية الرئيسة التي تصب في الأمعاء الدقيقة. ولا تصب معظم الصفراء في الأمعاء مباشرة بل تدخل في الحويصلة الصفراوية، وهي كيس ملحق بالقناة الصفراوية الرئيسة والمعروفة "بالمرارة" وتخزن الصفراء داخل المرارة لحين الحاجة إليها. وبعد وصول الأطعمة الدهنية إلى الأمعاء الدقيقة تتقلص المرارة وتدفع بالصفراء إلى الأمعاء عن طريق القناة الصفراوية الرئيسة.

تتميز الصفراء بهذه الخواص الهضمية لاحتوائها على الأملاح الصفراوية التي

يصنعها الكبد من مادة دهنية تسمى الكوليسترول.. وتعمل هذه الأملاح على تكسير الكرات الدهنية إلى جسيمات بالغة الصغر تستطيع الأنزيمات الهضمية في الأمعاء الدقيقة أن تتعامل معها. ثم تلتصق الأملاح الصفراوية بالدهون، التي لم تهضمها لبعض الوقت حتى تزيد معدل امتصاص جدران الأمعاء لهذه الدهون. كما تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، وهي فيتامينات أ، د، هـ، ك وتعود معظم الأملاح الصفراوية إلى الكبد عن طريق الدم.

وتحتوي الصفراء على مختلف فضلات الجسم التي تصبح جزءاً من البراز في نهاية الأمر. ومن بين الفضلات "الصبغة الصفراء" البليروبين المتكونة من حطام كرات الدم الحمراء. وتتحد الصبغة الصفراء بالمواد الكيميائية القابلة للذوبان في الدهون داخل الكبد لتكوين مادة تصب في الصفراء، وتستمد الصفراء لونها الذي يتفاوت بين البني والأصفر المائل للخضرة من هذا العنصر، كما تشمل الفضلات الأخرى التي توجد بالصفراء فائض الكوليسترول وبعض السموم التي يفصلها الكبد من مجرى الدم.

حصاة الكلية

ما هي حصاة الكلية؟

هي جسم صلب يتشكل في الكليتين، ويتفاوت حجم هذا الجسم والمعروف بحصوات الكلى من حجم صغير لا يرى بالعين المجردة إلا بالمجهر إلى حجم يقارب كرة الجولف قطرها حوالي ٤،٧سم، وتتكون بشكل رئيس عند الرجال. وقد تسبب ألما شديداً إذا انحشرت في مخرج البول. وتتكون معظم حصوات الكلى من أملاح الكالسيوم ولها عادة أشكال مختلفة. وفي العديد من الحالات لا يستطيع الأطباء تحديد سبب تشكل الحصيات. وبعض الناس تكون لديهم قابلية لتكون الحصيات القلوية؛ وذلك لأنهم يمتصون كمية من الكالسيوم عن طريق غذائهم ويطرح الكالسيوم الزائد في البول. ولكن قد يتبلور بعض الكالسيوم قبل أن يغادر الجسم مشكلاً حصاة.

تمر معظم حصيات الكلية عبر البول إلى خارج الجسم ويصاحبها غالباً ألم شديد. وعندما تنحشر الحصاة فقد يتطلب الأمر معونة الطبيب لاستخراجها. وفي بعض الحالات، يمكن أن يزيلها الطبيب بإدخال أنبوب مرن داخل الحالب وهو قناة تحمل البول من الكليتين إلى المثانة. وقد يستعمل الأطباء أحياناً أشعة ليزر أو آلة تدعى " مفتت الحصى " لمعالجة حصيات الكلية. وفي المعالجة بالليزر يدخل الطبيب " ليفاً بصرياً " وهو عبارة عن خيط رفيع من الزجاج أو البلاستيك إلى الحالب حتى يصل إلى الحصيات، وبعدئذ يولد الليزر حزمة من الطاقة تمر عبر الليف وتفتت الحصيات إلى قطع صغيرة تخرج مع البول، ويركز مفتت الحصى موجات صدمية على الحصيات بينما يجلس المريض في مغطس ماء. وتحطم الموجات الصدمية الحصيات.

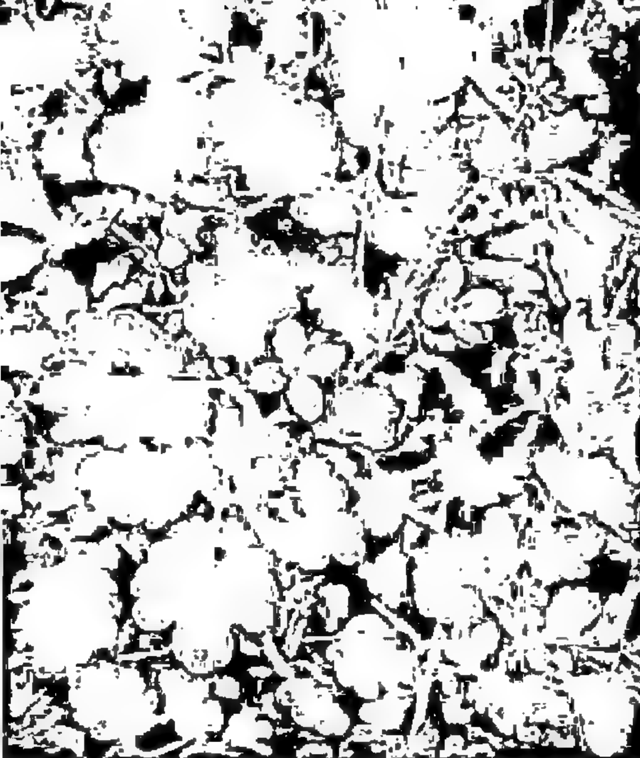
حصاة المرارة

تتشكل حصيات المرارة أحياناً داخل الصفراء المركزة. وقد تنحصر هذه الكتل الصغيرة القاسية في قناة الصفراء العامة إلى مرض "اليرقان"، ويعالج الأطباء حصاة المرارة باستئصال المرارة جراحياً، ولكن قد تذاب بعض حصى المرارة بالعلاج، وبعضها الآخر يمكن معالجتها باستخدام نبيطة تدعى "مفتت الحصى" وينتج مفتت الحصى هذه موجات تصادمية تكسر الحصى إلى أجزاء صغيرة جداً.

هل توجد أدوية عشبية أو معدنية أو حيوانية لعلاج حصيات الكلية والمرارة؟

نعم توجد أدوية من الطبيعة لإخراج حصيات الكلى والمرارة وهي:

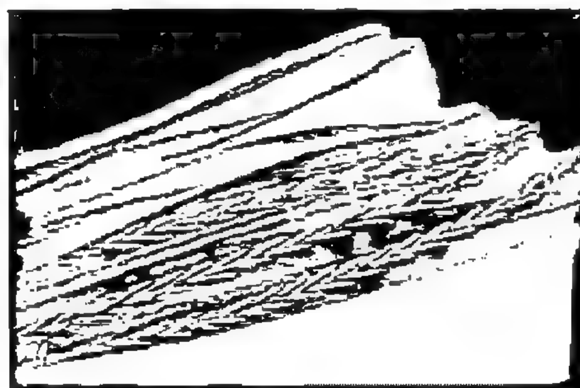
بقلة الخطاطيف Celandine: نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٩٠سم. يحمل أوراقاً مركبة وأزهاراً على هيئة مجموعات. موطنه الأصلي أوروبا وغرب آسيا وشمال إفريقيا. الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية والعصارة اللبنية، يحتوي النبات على قلويدات أيزوكولونية ومن أهمها اللوكربتوبين



وبيربرين، وشيلودينين سبارتين، ويعد أغلب هذه القلويدات مهدئة. أما المركب شيلودينين فله تأثير مضاد للتقلصات ومخفض لضغط الدم. يستعمل النبات لمساعدة انسياب مادة صفراء من المرارة، وعليه فإنه يستخدم لعلاج الصفار وإخراج حصى المرارة ويقضي على آلامها. يجب الحذر من استعمال هذا النبات ولا بد أن يكون تحت إرشاد طبي. كما لا تستخدمه المرأة الحامل.

وفي دراسة أعطي مركب الشيليدونين على هيئة أقراص لعدد ٦٠ مريضاً بحصاة المرارة ولمدة ستة أسابيع، وقد أقر الأطباء نتائج متميزة في علاج الحصاة.

نجيل Couch grass: وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٨٠ سم، له ريزوم طويل وأوراقه شريطية أسطوانية. موطنه الأصلي أوروبا وأمريكا وشمال آسيا وأستراليا. الجزء المستعمل من النبات. الجذمور والجذور والبذور. يحتوي النبات بوليسكرايد وأهمهم تريتيسين وزيوت طيارة وأهم مركب أجروبايرين ويتميز بتأثيره على البكتيريا.



لقد استعمل هذا النبات من عهد كل من العالم ديسوقريدس عام ما بين ٦٥ ـ ٩٠ للميلاد حيث استخدم آنذاك لعلاج عسر البول وإخراج حصاة الكلية، كما

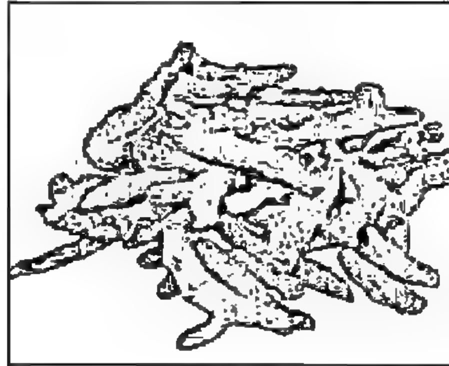
استخدم جذور النبات بعد تحميصه بمثابة القهوة، وفي الوقت الحاضر يعد النبات مدراً ومسكناً للآلام. ويستعمل على نطاق واسع لعدوى المسالك البولية والتهابها بالإضافة إلى إدراره للبول. كما يستخدم مع بعض الأدوية الأخرى في إخراج حصاة الكلى. ويقال إن هذا النبات يذوب حصاة الكلى إضافة إلى توسيعه للحالب. كما وجد أن لهذا النبات تأثيراً على تضخم البروستاتا. وقد استعمل عصير البذور كعلاج لمشاكل الكبد واليرقان.

الزنجبيل Ginger: سبق الحديث كثيراً عنه ولكن شراباً ساخناً يعمل من الزنجبيل الطازج يقلص آلام حصاة الكلى.

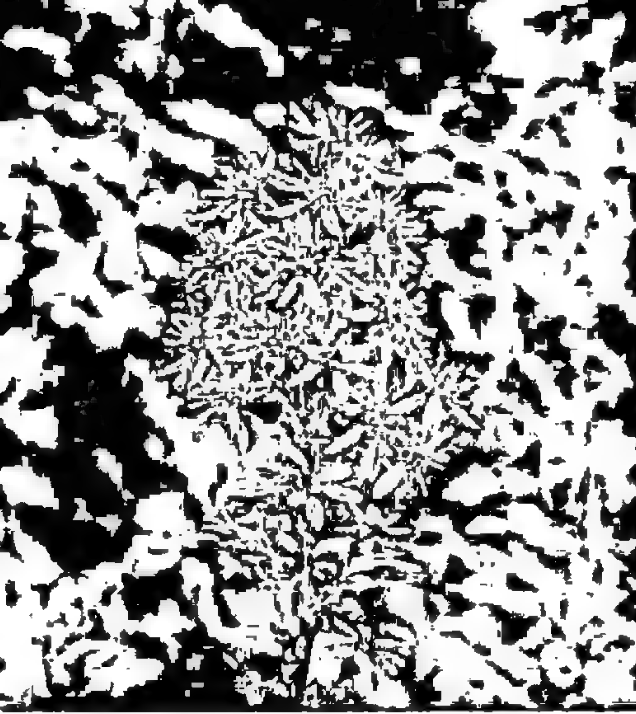
ذيل الحصان Horsetail: لقد ثبت فعالية نبات ذيل الحصان لعلاج حصاة الكلى ولعلاج مشاكل المجاري البولية. إنه يقوم بإدرار البول وإخراجه، وتوجد مستحضرات لهذا النبات مقننة تباع في الصيدليات المحلية.

النعناع Peppermint: يستعمل النعناع شعبياً لعلاج حصاة المرارة وفي بريطانيا يباع مستحضر النعناع في الصيدليات وفي بعض البقالات للغرض نفسه ويسمى هذا المستحضر "Rowachol"

الكركم Turmeric: يفيد الكركم في علاج حصاة المرارة، ولا شك في هذا، فقد عملت دراسة على مركب الكركيومين حيث درس هذا المركب على الفئران وأثبت جدواه لإذابة حصاة المرارة. يقوم مركب الكركمين على زيادة سيولة الصفراء الذي من شأنه منع تكون حصى المرارة.



عصا الذهب Goldenrod: يحتوي نبات عصا الذهب على مواد صابونية ومواد ثنائية التربين، وجلوكوزيدات فينولية واستيالينز وسنامات وفلافونيدات



ومــواد عفصية وهيدروكسي بنزوين وانولين ويعد الصابونين الموجود في هـذا النبـات مضاد للفيروسات. يعد هذا البنات من مضادات الأكسدة، وله تأثير مدر ومقبض وإن نبات عصا الذهب وصفة مفضلة لاضطرابات المسالك البولية ويعتبر من النباتات الجيدة في إخراج حصى الكلى والمثانة.

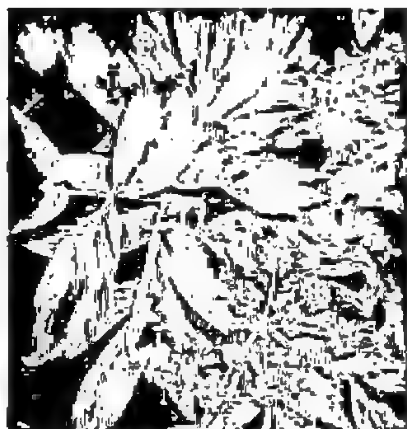
وقد أوصت السلطات الأوربية بإدخال نبات عصا الذهب ضمن المستحضرات العشبية التي تستعمل لعلاج حصاة الكلى.

والجرعة الموصى بها هي عمل شاي مكون من خمس ملاعق صغيرة من أزهار النبات المجروشة لملء كوب ماء سبق غليه ويشرب منه ثلاثة إلى أربعة أكواب في اليوم بين الوجبات. كما يقوم هذا النبات بنفس التأثير على حصاة المرارة.



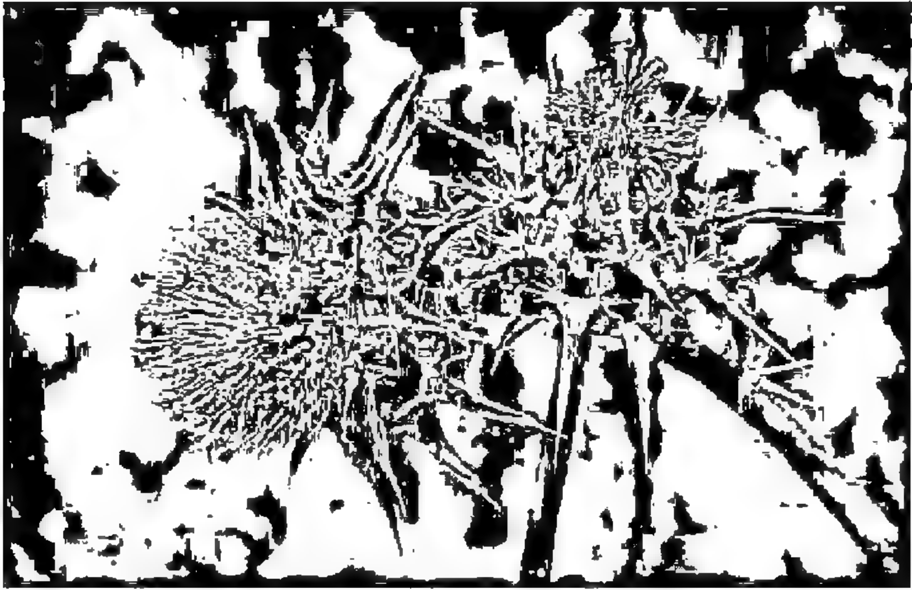
جافا Orthosiphon، نبات شجيري معمر يصل ارتفاعه إلى متراً واحد. له أزهار ليلكية اللون. وموطن هذا النبات الأصلي جنوب شرق آسيا وأستراليا. الجزء المستخدم من النبات هي الأوراق. تحتوي الأوراق على

فلافونيدات وجلوكوزيدات وزيوت طيارة وكمية كبيرة من معدن البوتاسيوم. لقد اعتبرت السلطات التنفيذية في ألمانيا وفرنسا وهولندا وسويسرا هذا النبات دستورياً حيث ورد في دساتيرهم الدوائية كمادة مدرة للبول وكعلاج للعدوى أو الالتهابات في المسالك البولية ولإخراج حصاة الكلى ولتحسين وظائف المسالك البولية والكلية. ويعمل مشروب باستعمال أربع ملاعق صغيرة من النبات لكل ملء كوب ماء سبق غليه ويشرب مرة واحدة في اليوم. ويقوم بتوسيع الأنبوبة الواصلة بين الكلية والمثانة حيث تمر حصاة الكلية من خلالها.



الأنجذان Lovage: وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى مترين يحمل أوراقاً مركبة وأزهاراً صفراء. موطنه الأصلية جنوب أوروبا وجنوب غربي آسيا. الجزء المستعمل من النبات الجذور والأوراق والبذور. يحتوي النبات على زيوت طيارة حوالي ٧٠ ٪ عبارة عن فثالايدز ويعمل مسكناً ومضاداً للتشنج. وقد أوصت السلطات المختصة بشؤون الدواء في ألمانيا باستعمال هذه النبات لعلاج حصاة الكلى حيث يعمل مشروباً مكوناً من ملعقتين إلى أربع ملاعق صغيرة من مسحوق النبات الجاف لكل ملء كوب ماء سبق غليه. ويشرب مرة واحدة في اليوم. ويعد الأنجذان من أفضل المدرات.

حرشف بري Milk thislie: نبات عشبي يحتوي على فالفو لجنانز وأهم مركب سيليمارين وهو الذي يعزى إليه التأثير الدوائي كما يحتوي على مواد مرة وبولي استايلين. لقد استخدم الحرشف من آلاف السنين في أوروبا لعلاج مشاكل الكبد. ولقد أثبتت الدراسات الحديثة أن هذا النبات له قدرة كبيرة على حماية الكبد من الخراب أو الدمار الناتج من المشروبات الكحولية والمواد الأخرى السامة. ويستعمل اليوم هذا النبات على نطاق واسع في الغرب لعلاج حالات من مرض الكبد. وفي ألمانيا نجح الحرشف في علاج التهاب الكبد الفيروسي ونخر



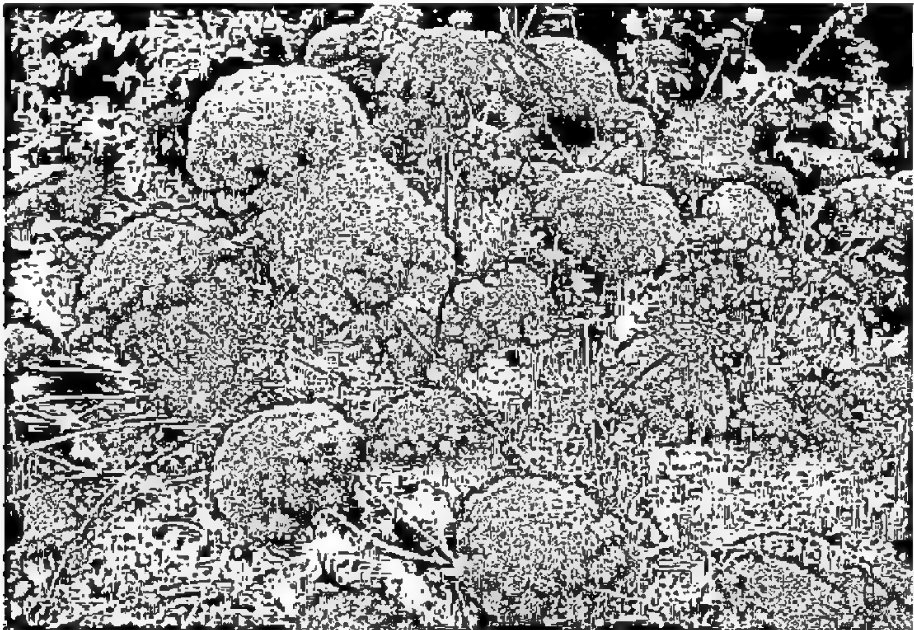
الكبد. كما أن الحرشف يزيد من إفراز الصفراء، وعليه فإنه يستخدم لعلاج حالات المرارة، وقد أصبح هذا النبات دستورياً في الغرب لعلاج الكبد وحمايته من المواد السامة وتجديد خلاياه.

البقدونس Parsley: يعد نبات البقدونس من النباتات المدرة التي تمنع تكون حصاة الكلية. وقد أثبتت السلطات الألمانية أن عمل شاي من البقدونس بمقدار ملعقة صغيرة من الجذور الجافة للنبات لكوب من الماء الذي سبق غليه ويشرب مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم (كوبين إلى ٣ أكواب في اليوم) كان له تأثير جيد.

القراص Stinging nettle: نبات عشبي حولي له أوراق معنقة ولا يزيد ارتفاعه عن ٥٠ سم. وتغطي الأوراق شعيرات تحدث تهيجاً للجلد عن ملامستها إياه، يقول التقليد إن جنود يليوس قيصر أدخلوا القراص الروماني إلى بريطانيا لاعتقادهم أنهم سيحتاجون إلى ضرب أنفسهم بالقراص ليحصلوا على الدفء. وحتى وقت قريب كان التقريص أو الضرب بالقراص علاجاً شعبياً نموذجياً لالتهاب المفاصل ولا يزال القراص إلى اليوم يستعمل في الطب وهو مقو ومنظف مناسب لفصل الربيع.

الجزء المستعمل من نبات القراص الجذور والأوراق، ويحتوي القراص على هستامين وحمض الفورميك واستيل كولين وسيروتونين وجلوكوزيدات ومعادن كثيرة منها السيلكا وفيتامينات مثل أ. ب. وج وحمض العفص. يستعمل القراص مدراً للبول، وقد أوصت السلطات الألمانية بشرب عدة أكواب من مغلي القراص يومياً ليمنع ويعالج حصاة الكلى. وطريقة عمل المشروب أخذ ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وإضافتها إلى كوب ماء سبق غليه، ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب، كما يعد القراص مغذياً ومقوياً ويوقف النزف ومقو للدورة الدموية.. كما يخفض مستوى سكر الدم.

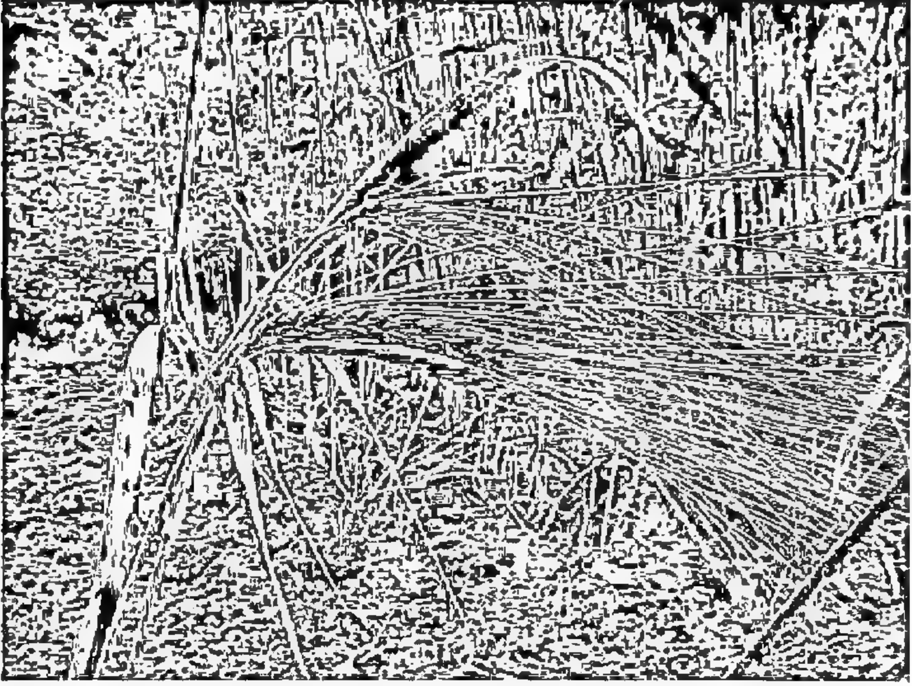
الخلة البلدي أو الطبية Ammi visnaga: الخلة الطبية عبارة عن نبات عشبي حولي لا يزيد ارتفاعه عن ٥٠ سم له ثمار مركبة، وموطنه الأصلي شمال إفريقيا وبلاد الشرق الأوسط وبلاد حوض البحر المتوسط، ويزرع في أستراليا وجنوب أمريكا. يحتوي نبات الخلة البلدي خلين بنسبة ١ ٪ وفزناجين وخلول جلوكوزيدي زيت طيار بنسبة ٠،٢٪ وفلافونيدات وستيرولات، لقد استعمل نبات الخلة من عدة قرون وذلك لتقليص آلام المغص الكلوي ولإخراج حصاة الكلية عن طريق تأثيره في توسيع الحالب، ويعد هذا النبات من النباتات الدستورية في



أغلب دساتير الأدوية العالمية، وأهم تأثيراته أنه مضاد للتقلص ومضاد للربو ومهدئ.

لقد قام البحاث المصريون في قسم علم الأدوية بعمل أبحاث على مركبي الخلين والفيزناجين على الشعب الهوائية وعلى الأوعية التاجية في القلب وعلى المجاري البولية؛ فوجدوا أن لهذين المركبين تأثيراً متميزاً في توسيع الشعب الهوائية وكذلك الأوعية التاجية وتوسيع الحالب، ويعد الخلين من أدوية الربو المعروفة، والخلة علاج شعبي في مصر ضد حصاة الكلى، وقد ذكر هذا الاستعمال وسجل على أوراق البردي من مدة ١٥٠٠ سنة قبل الميلاد، ولا زال يستعمل من ذلك الوقت إلى هذا اليوم، وهو يعد من أنجح الوصفات لإخراج حصاة الكلى، وفي إسبانيا تعد الخلة من أكثر المواد استخداماً لتطهير الأسنان وتنظيفها ويجب عدم استخدام الخلة من قبل المرضى الذين يستعملون مرققات الدم أو موسعات الأوردة الدموية إلا بعد استشارة الطبيب المختص.

الشعير Parley: الجزء المستخدم من الشعير هي البذور التي تحتوي على بروتين ونشا وسكر ودهون وفيتامين ب، كما تحتوي البذور غير الناضجة على كلوريد يعرف باسم هوردنين وجرامين. لقد استعمل الشعير من آلاف السنين، وقد أوصى العالم ديسوقريدس الذي عاش في القرن الأول بعد موت المسيح باستعمال الشعير للضعف العام ولعلاج التقرحات والحنجرة والمعدة، ويعد الشعير من المواد الغذائية الجيدة، وهو من المواد التي يمكن استخدامها ضد الالتهابات وخاصة التهابات النقرس وكذلك المجاري البولية، ويستعمل ضد الحمى. وقد عمل الصينيون دراسات على الشعير وتوصلوا إلى أنه يمكن استخدامه لعلاج مشاكل الكبد وبالأخص التهاب الكبد الفيروسي. كما قامت دراسة أخرى على مرض السكر ووجدوا أنه يخفض السكر والكوليسترول ويمنع سرطان القولون، ويقول المختصون في الأعشاب: إن مغلي بذور الشعير ينزل حصاة الكلى ويمكن عمل المغلي بنفسك بأخذ ثلاث ملاعق كبيرة من بذور الشعير وغليها في كوب ماء مدة عشر دقائق ثم يصفى ويبرد ويشرب مرة واحدة في اليوم.



عصير التفاح Apple Juice: تعدل الحموضة الموجودة في عصير التفاح قلوية وحموضة الدم، وبالتالي تخفف من احتمال تكوين حصى في الكلية.

الفجل Radish: المرضى الأوروبيون الذين يعانون من المرارة يشربون عصيراً طازجاً من الفجل حيث يعدونه مضاداً حيوياً طبيعياً، ويمكن أن يشرب وحده أو مع عصير الليمون، إن الجزء المستعمل من الفجل هي جذوره الدرنية التي تحتوي على جلوكوزيدات والتي تنتج الزيت الطيار ومركب رفانين وفيتامين ج. ويعد مركب رفانين هو المعطي التأثير المضاد للبكتيريا. لقد كتب هيرودتس في العام (٤٨٥ – ٤٢٥) قبل الميلاد: إن العمال الذين بنوا الأهرامات في مصر كانوا يتقاضون الفجل والثوم والبصل كرواتب لهم، وفي العهد الروماني القديم كان يستعمل زيت الفجل لعلاج الأمراض الجلدية، وفي الصين سجل الفجل في كتاب المواد الطبية وذلك عام ٦٥٩م كمادة مهضمة ومنشطة، وفعلاً استخدم الفجل بداية من القرن السابع لعلاج سوء الهضم. إن الفجل يحرض الشهية والهضم، ويؤكل الفجل الأحمر مع السلطة كفاتح للشهية، أما عصير الفجل

الأسود فيستعمل كمقو وملين، حيث وجد أن له تأثيراً محرضاً لإفراز الصفراء، هناك بعض التحذيرات على الفجل وهو أن بعض الناس يمكن أن يتضايقوا بعد أكل الفجل، ويجب عدم استعمال الفجل من قبل الناس الذين يعانون من مشاكل معوية أو من القرحات المعدية أو الاثني عشر أو من الغدة الدرقية، ويجب أن لا يستعمل بصفة مستمرة مدة لا تزيد عن ٣ - ٤ أسابيع.

نصائح لمرضى حصيات الكلى والمرارة:

يجب أن تعلم أن نوع الطعام الذي تأكله ربما يكون له تأثير أيجابي أو سلبي على تكوين حصوات الكلى والمرارة. وأنت الوحيد الذي تستطيع معرفة نوع الطعام الذي يناسبك فعليك بالآتي:

١- حاول تفادي أو الإقلال من الأطعمة المحتوية على الكالسيوم مثل منتجات الألبان وسمك الأسقمري والسلامون والمفوف والساردين والتين المجفف واللفت والبامية والحمص حيث إن هذه الأطعمة تزيد من خطر تكوين الحصى.

٢- حاول تفادي الأطعمة التي تحتوي على الأوكزلات مثل السبانخ والراوند والفول السوداني والشوكولاتة والشاي والتي تشارك في تكوين حصى الكلى والمرارة.

٣- قلل من البروتين مثل اللحوم بأنواعها حيث أثبتت الدراسات أن حصاة الكلية تكون أكثر لدى الناس الذين يتعاطون اللحوم بشكل كبير.

٤- قلل من الملح حيث إنه يشارك في تكوين الحصى ولذلك يجب تناول الأطعمة قليلة الملح.



الحلا
Herpes

اسم مجموعة من الفيروسات الوثيقة الارتباط فيما بينها، والتي تسبب أمراضاً عديدة. وأكثر أنواع هذه الأمراض شيوعاً هو الحلا البسيط، والحلا النطاقي والجدري الكاذب. وتلك الأمراض تنتج عنها بثور على الجلد وعلى الغشاء المخاطي. وهناك أنواع أخرى من فيروسات الحلا تنتج عنها أمراض معدية وعيوب خلقية. ويعتقد بعض العلماء أن أنواعاً معينة من الحلا قد تسبب بعض أنواع السرطان.

وهناك نوعان من فيروسات الحلا البسيط، النوع الأول تنتج عنه بثور صغيرة يطلق عليها بشكل عام تقرحات نزلات البرد، أو بثور الحمى – وتظهر عادة على الفم أو بالقرب منه، ويسبب النوع الأول أيضاً عدوى العين المسمى التهاب القرنية الحلئي، وحالات أخرى من التهاب الدماغ. ويسبب النوع الثاني المعروف بالحلا التناسلي وهو مرض تناسلي، تنتج عنه قروح مؤلمة على أعضاء التناسل، ويسبب النوع الثاني أيضاً في بعض الأحيان الالتهاب السحائي (التهاب أغشية الحبل الشوكي والدماغ). تجف القرحة الناتجة عن فيروس الحلا البسيط غالباً وتختفي بعد أسبوعين. ولكن الفيروس يظل دفيناً (موجوداً ولكن غير نشط) في الخلايا العصبية. وقد تتكرر الأعراض المرضية في أثناء الإجهاد البدني أو العاطفي. ويطلق على رجوع الأعراض اسم التنشيط. والحلا التناسلي genital herpes وهو ابن عم الحلا النطاقي الذي يسبب نوعاً آخر من آفات الجلد المؤلمة التي تسمى العقبولة المنطقية (Shingles) ويظهر الحلا التناسلي في النساء

داخل وحول المهبل وعنق الرحم. وفي الرجل يظهر حول القضيب. وفي الجنسين يظهر أيضاً حول فتحة الشرج. والحلا معد جداً ويظهر بالشكل نفسه سواء أكان على الفم أو على الأعضاء التناسلية.

بعد الاحتكاك الأولي بالفيروس، تظهر الأعراض الأولى بالتحديد في خلال ٤ إلى ٨ أيام، وتشمل هذه الأعراض الحرقان والتنميل والحكة المستمرة. يليها بعد يومين أو أكثر حبوب مثل البثور فوق جلد مشوب بحمرة. تتحول هذه البثور إلى فقاعات مؤلمة تنفجر ثم يخرج منها دم أو قيح أصفر. والأشخاص الذين لديهم الآفات النشطة ينفصل عنهم الفيروس ويكونون مصدر عدوى. وانفصال الفيروس يكون أيضاً أثناء مرحلة التنميل، أي قبل ظهور القروح، ويعد ذلك سبباً في أن الحلا يصيب كثيراً من الناس. والأشخاص المصابون دائماً لا يمكن أن يعرفوا متى يكونون مصدراً للعدوى. وتتكون القروح في معظم الأشخاص خلال أسبوع من العدوى. ومع ذلك فمن المحتمل أن يصاب الشخص بالعدوى الفيروسية قبل الإصابة بأي قرح بوقت طويل. إن حوالي ٣٠٪ من الشباب الأمريكيين قد أصيبوا بالحلا إما حول الفم وإما حول الأعضاء التناسلية. وفي بعض الأحيان، تعود الآفة نفسها في أوقات متباعدة، وفي أحيان أخرى تظهر مرة واحدة ثم تختفي نهائياً. إذ إنها تعود لوهلة واحدة ثم تتوقف.

علاج الحلا بالأعشاب الطبية:

الترنجان Lemon balm: ويعرف الترنجان أيضاً باسم المليسة، وهو عشب معمر. ساقه مربعة متفرعة، ويكسوه وبر يصل ارتفاع النبات إلى ١٠٠سم، وأوراقه متقابلة بيضية مسننة الحواف وعليها غدد تحتوي زيتاً طياراً له رائحة عطرية ليمونية مقبولة، وطعم النبات مر وقابض ومشه. له أزهار بيضاء وأحياناً قرمزية، والثمرة منشقة تحتوي على أربع بذور. الموطن الأصلي للترنجات منطقة البحر الأبيض والمتوسط ويكثر في سوريا ولبنان. يعرف الترنجان علمياً باسم meliss officinalis والجزء المستخدم من النبات الأوراق التي تحتوي على زيت طيار الذي من أهم مركباته السيترال والسترونيلال والجيرانيول. وكذلك تحتوي على مواد عفصية

ومواد مرة. لقد أظهر الترنجان خصائص مضادة للفيروس ومضادة للحلا، وأهم المواد التي تعطي هذا التأثير هو حمض العفص (متعددة الفينول) وميكانيكية عمل أوراق الترنجان على فيروس الحلا هو أن خلايا الجسم تحتوي على مستقبلات يتعلق الفيروس بها عندما يحاول التمكن من هذه الخلايا. إن مركبات متعددة الفينول في أوراق الترنجان لها القدرة على أن تحتل مواقع مستقبلات الفيروس على الخلايا وتقوم بمنع الفيروس من الالتصاق بهذه الخلايا بعد الاستيلاء على هذه الأماكن، وبالتالي منع انتشار العدوى. ويقول البروفيسور فارو تيلر أستاذ علم العقاقير وكان عميداً لكلية الصيدلة بجامعة بوردو بمدينة لافيات بانديانا: يمكن استخدام ما بين ملعقتين إلى ٤ ملاعق صغيرة من الأوراق بحيث تضاف إلى الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب المحتوي على الأوراق ويترك جانباً مدة ٢٠ دقيقة ثم بعد ذلك تدهن مواضع الحلا باستعمال قطعة قطن عدة مرات في اليوم.

الفلفل الأحمر Red pepper: والفلفل الأحمر أنواع متعددة، فمنه الإفريقي والصيني واللوزياني الأمريكي ويعرف علمياً باسم capsicum annum والجزء المستعمل من نبات الفلفل هو الثمار الناضجة. تحتوي ثمار الفلفل الأحمر على مواد راتنجية وأهم مركب فيها هو الكبسايسين capsacin وقد أظهرت نتائج التجارب التي تمت على حيوانات المعامل أن مادة الكبسايسين لها القدرة على منع انتشار الحلا، كما أن مستحضرات الكبسايسين الموضعية وهي زوستريكس، كابراسين – ب تستخدم في تخفيف آلام الحلا التناسلي. ولكن عليك أن تجرب مرهم الكبسايسين على مساحة صغيرة قبل استعماله على مساحة أكبر، وإذا شعرت بأي تهيج فعليك أن تتوقف عن الاستعمال.

الثوم Garlic: والكل يعرف الثوم وتأثيراته الطبية وخاصة فيما يتعلق بالفيروسات، ويعرف الثوم علمياً باسم Allium sativum، وقد أظهرت دراسة على الاختبارات الأنبوبية أن للثوم تأثيراً قاتلاً على الفيروسات ضد نوعي فيروس الحلا وأنواع أخرى من الفيروسات التي تسبب البرد والأنفلونزا. ويمكن للمصاب بالحلا عمل الثوم على طبق من المكرونة وإضافة بعض حبات من القرنفل المفروم أو إضافتها إلى السلطة الخضراء.

عشبة القديس يوحنا St. Johns Wort: وهو عبارة عن نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم Hypericum perforatum وأهم مركبات هذا النبات هو الهيبريسين Hypericin الذي يساعد على قتل الحلا البسيط وعدة فيروسات أخرى. بالرغم من أن المراهم التي تحتوي على الهيبريسين مؤثرة ضد قرح الحلا، لكنك لا تحتاج لشراء أحد منها. حاول غلي أوراق وأزهار النبات في مقدار كوب من الماء حتى يتركز إلى النصف، ثم بعد ذلك برده، وادهن المناطق المصابة بقطعة قطن مدورة بعد تغميسها في السائل المركز، وكرر ذلك عدة مرات في اليوم.

الردبكية Echinacea: ونبات الردبكية عبارة عن عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم وله أزهار بنفسجية جميلة ويعرف النبات علمياً باسم Echinacea purpurea والجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور. يحتوي النبات على قلويدات في الغالب أيزوبيوتايل أمايد مع الوفينيك واسيتالنيك وحمض الكافئين ومواد متعددة السكاكر وزيت طيار واكينولون وبيتين. لقد ظهر في عدة دراسات أن للردبكية خصائصها المضادة للفيروسات والمنبهة للجهاز المناعي، وقد أقر العشابون استخدام نبات الردبكية في صورة صبغة. حيث يضاف حوالي نصف ملعقة صغيرة من الصبغة للشاي أو العصير، ويتناولها المريض ٣ مرات في اليوم. وإذا سببت الردبكية وخزاً في اللسان أو تنميلاً مؤقتاً فلا تخشى ذلك؛ لأن هذا سيزول وهو غير ضار.

الأحماض الأمينية Aminoacids: يعد الحمض الأميني أرجنين أساسياً لتكاثر الفيروس وهناك حمض أميني آخر يعرف باسم لايسن (Lysine) وهذا الحمض يثبط تكاثر الفيروس، ومن هنا نلاحظ أن الناس يبحثون عن الغذاء الغني بحمض اللايسين والمنخفض في محتوى الأرجنين. هناك عدة نباتات لديها نسبة عالية من اللايسين ولكن بها نسبة منخفضة من الارجنين وهي تشمل فاكهة النجمة، حيث نسبة اللايسين إلى الأرجنين ٤ إلى ١، والبابايا حوالي ٢ إلى ١، والجريب فروت والمشمش والكمثرى والتفاح والتين بنسبة ٢ إلى ١. ويفضّل بعضهم إضافة يومية بـ ١٢٠٠ ملجم من اللايسين عند الإحساس الأول بالانفجار

الحلائي. قد تأخذ رطلين أو أكثر من نبات قرة العين الطازج حتى تحصل على هذه الكمية، ولكن نصف كوب فقط من قرة العين المجفف يعادل ذلك.

خليط عشبي: قام العلماء اليابانيون بمزج العقار المضاد للحلا المعروف باسم الاسيكلوفير Acyclovir (زوفيراكس Zovirax) مع أحد مستخلصات الأعشاب الغنية بالتانين مثل الشوفان الياباني والسماق الجاوي والقرنفل. هذا العلاج المجمع كان أفضل بوضوح من الأسيكلوفير وحده أو الأعشاب وحدها.

مشروبات علاجية: لقد وجد أن بعض النباتات التي تحتوي على مواد عفصية مثل: الشاي وعصير التفاح والأويسه والعنب والكمثرى والبرقوق والفراولة تسهم في القضاء على الفيروسات. وعصير الكمثرى بالذات غني بمادة ضد الحلا، كما أن حمض الكافيك محتمل أن يكون مشروبك المفضل.



حمضية الجسم

تتكون حمضية الجسم نتيجة لخلل يحدث في كيميائية الجسم فيصبح أكثر حمضية، ومن أعراض حمضية الجسم كثرة التزفر (التنهد) وحبس سوائل الجسم والأرق وحدوث الالتهابات المفصلية المعروفة عادة بالروماتويد والصداع النصفي (الشقيقة) وهبوط في ضغط الدم بشكل غير عادي، وتكون العينان غائرتين بشكل واضح، ويصاب الشخص بصعوبة في التبرز ويكون البراز شبه جاف وذا رائحة كريهة، ويصاحب خروج البراز حرقان في فتحة الشرج، وتحدث بين وقت وآخر حالات من الإمساك والإسهال بالتناوب. كما أن البلع يكون صعباً، مع وجود حرقان في الفم وأحياناً في أسفل اللسان، وتشتد حساسية الأسنان للمواد الحامضة مثل الخل والفواكه الحامضة مثل الخوخ والمشمش وأحياناً العنب غير الناضج وتعرف هذه الحاله بالضرس، ويصاحب ذلك بروزات صغيرة على اللسان وسقف الحلق.

وعادة تقاس الحمضية أو القلوية في جسم الإنسان على أساس ما يعرف بالأسى الهيدروجيني الذي يعرف علمياً بـ PH ويعني قوة تركيز أيون الهيدروجين والماء عادة متعادل حيث إن رقمه الهيدروجيني ٧، وكلما زاد رقمه الهيدروجيني عن ٧ يكون قلوياً وما قل عنه يكون حمضياً. أما في جسم الأنسان فإن الرقم الهيدروجيني المثالي هو ما بين ٦ – ٦،٨ وهذا يعني أن جسم الانسان يكون حمضياً خفيفاً بشكل طبيعي، والأرقام الهيدروجينية التي تقل عن ٦،٢ تعد عادة في جانب الحمضية، بينما تعد الأرقام الهيدروجينية الأعلى عن ٦،٨ في جانب القلوية.

ويعد الجسم حمضياً عندما يفقد مخزونه القلوي.

وتشمل بعض أسباب الحمضية اضطراب الكبد والكلى والغدد الكظرية، والنظام الغذائي غير السليم، وسوء التغذية. والبدانة وازدياد نسبة الكيتونات في الدم (Ketosis)، والتوتر، والغضب، وفقدان الشهية، وتسمم الدم، والحمى، والخوف، واستهلاك كميات كبيرة من فيتامين ج أو الأسبرين. وأكثر ما تصيب حموضية الجسم مرضى السكر وكذلك المصابين بقرح المعدة والاثني عشر.

كيفية معرفة الإصابة بحمضية الجسم:

يمكن للشخص أن يعرفها من خلال اختبار يحدد فيما إذا كانت سوائل جسم الإنسان حمضية جداً أو قلوية جداً، حيث إن هذا الخلل يمكن أن تنتج عنه الإصابة بالمرض. يوجد في الصيدليات أشرطة من ورق دوار الشمس بلونين أحمر وأزرق. الورق الأحمر خاص بالقلوية والورق الأزرق خاص بالحمضية فلو وضعت قطرة من اللعاب أو البول على ورقة دوار الشمس الأزرق وتغير مكان القطرة إلى اللون الأحمر فمعنى ذلك أن سوائل الجسم حمضية، وإذا وضعت قطرة من اللعاب أو البول على ورقة دوار الشمس الأحمر وتغير لون القطرة على الورقة إلى اللون الأزرق فمعنى ذلك أن سوائل الجسم قلوية.

يمكن لأي شخص عمل هذا الاختبار دائماً إما قبل تناول الطعام وإما بعده بساعة في الأقل. وعلى أساس ما يعطي هذا الاختبار من نتائج يجب عليك حينئذ تعديل نظام غذائك من أجل مساعدة جسمك على إعادته إلى المعدل الطبيعي. فإذا كان الاختبار حمضياً جداً فعليك حينئذ بتناول الأغذية المسببة للقلوية وتجنب الأغذية المسببة للحمضية إلى أن يظهر اختبار الرقم الهيدروجيني PH أن جسمك قد عاد إلى طبيعته. وإذا أشار الاختبار إلى أن جسمك قلوي جداً فتناول الأغذية المسببة للحمضية وتجنب تلك الأغذية المسببة للقلوية. وإليك الأغذية المسببة للحمضية وهي: الهليون والفول والكرنب، والكاتشب والحمص ونشا الذرة. والمكرونة والبيض والدجاج والسمك والعدس واللحم والخل والسكر والشاي والتوت البري والبرقوق والفلفل والبرتقال والخردل واللبن والشوفان والزيتون والفطائر والتبغ والأسبرين.

أما الأطعمة المسببة للقلوية فهي: جوز الهند الطازج والذرة والبلح وأغلب الفواكه الطازجة وأغلب الخضروات الطازجة والأفوكاتو وعسل النحل والعسل الأسود وعسل القيقب والزبيب ومنتجات فول الصويا وهناك مكملات غذائية يمكن الاستعانة بها من أجل التوازن الحمضي القلوي وهي:

عشب البحر: حيث يؤخذ ما بين ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ مليجرام يومياً، وهو يقلل حمضية الجسم ويساعد في الاحتفاظ بتوازن المعادن.

فيتامين أ: بمعدل ٥٠ ألف وحدة دولية يومياً مدة شهر واحد ثم تخفض إلى ٢٥ ألف وحدة دولية.. وإذا كانت المرأة حاملاً فلا تتجاوز ١٠ آلاف وحدة دولية وهذا يساعد على وقاية الأغشية المخاطية.

البوتاسيوم: بمعدل ٩٩ ملجم يومياً ينشط الأيض ويساعد على معادلة الأس الهيدروجيني في الدم.

الفوسفور والكبريت: يعملان للمحافظة على الأس الهيدروجيني.



الدرن

الدرن مرض معد يصيب الرئتين بصفة رئيسة، ولكن قد يصيب الأعضاء الأخرى، ويسمى الدرن غالباً باسم تي. بي (T. B) والناس يعرفونه في الماضي باسم السل، وقد كان هذا المرض من أكثر أسباب الموت في العالم، أما في الوقت الحاضر فقد أدت الوسائل المتقدمة في الوقاية والاكتشاف والتشخيص والعلاج إلى خفض عدد المصابين بالمرض، كما انخفض عدد الذين تسبب في وفاتهم بدرجة كبيرة. ومع ذلك يظل الدرن من الهموم الرئيسة في الدول النامية، حيث لا تتاح وسائل أفضل لمعالجته على نطاق واسع، كما قد تكون أحوال المعيشة سيئة.

يهاجم الدرن الناس من كل الأعمار، ولكنه يزداد شيوعاً عادة بين كبار السن والأشخاص الذين تعرضت أجهزة المناعة لديهم للضعف. يمكن أن تصاب الحيوانات بمرض الدرن أيضاً بالأخص الأبقار والدواجن والخنازير. والبكتيريا التي تسبب المرض تسمى عصيات الدرن. وقد اكتشف الطبيب الألماني روبرت كوخ الدرن في عام ١٨٨٢م، وقد سميت عصيات كوخ. وتنتمي هذه العصيات إلى جنس البكتيريا المسماة المتفطرة، وهي كائنات حية لا بد لها من الأكسجين كي تعيش.

كيف يؤثر الدرن على جسم الإنسان؟

يصاب الإنسان بالعدوى من عصيات الدرن في أغلب الأحيان بواسطة استنشاق قطيرات (رذاذ) مائية دقيقة تحتوي على بكتيريا المتفطرة الدرنية. تتكون هذه

القطيرات عندما يكح أو يعطس المصاب بالدرن. ويمكن أن تنشأ العدوى أيضاً من تناول الطعام الملوث بالبكتيريا أو شرب اللبن من الماشية المصابة ببكتيريا المتفطرة البقرية. ومن النادر أن تحدث مثل هذه العدوى في البلاد الصناعية، حيث يبستر اللبن وتفحص الحيوانات بانتظام لاكتشاف الأمراض. ويطرد الجسم كثيراً من عصيات الدرن التي استنشقها قبل أن تسبب الضرر، لكن بعض العصيات تتسرب إلى الجسم وتستقر في طبقة المخاط التي تبطن معظم أجزاء الجهاز التنفسي، بما في ذلك المسالك الأنفية والشجرة القصبية الرغامية، وهو جهاز متفرع من الأنابيب التي تحمل الهواء من وإلى أكياس هوائية صغيرة جداً في الرئتين تسمى "الأسناخ".

ويتكون الجهاز التنفسي من الرغامي (وهو أنبوب الهواء أو القصبة الهوائية) ومئات الألوف من مسالك هوائية أصغر تسمى "القصيبات" وتبطنها خلايا تستطيع تحريك طبقة المخاط الذي يغطيها في الاتجاه العلوي. ويتم حمل العصيات المحتجزة في الطبقة المخاطية نحو الجزء العلوي من المسالك الهوائية في اتجاه الحلق والفم والأنف. وقد يعطس الإنسان العصيات عندئذ أو يبصقها أو يسعلها أو يزفرها إلى الخارج، وقد يبتلعها كذلك فتسري خلال القناة الهضمية دون ضرر.

ما هي العدوى الأولية للدرن؟

تنشأ العدوى الأولية على الأرجح من عصيات الدرن التي تتجاوز المسالك الهوائية المبطنة بالمخاط وتصل إلى الأسناخ في أعماق الرئتين. والعدوى الأولية مرحلة في تطور الدرن، ولكنها لا تؤدي دائماً إلى المرض. وتقوم خلايا كبيرة تشبه الأميبا. وتسمى "بلاعم الأسناخ" بالتهام عصيات الدرن التي تدخل أي سنخ. وتستطيع هذه الخلايا في الأحوال الطبيعية أن تهضم البكتيريا. ومع ذلك تقاوم عصيات الدرن الهضم. وينمو أغلبها داخل خلايا البلاعم. وقد يهاجر بعض هذه البلاعم التي تحمل البكتيريا إلى الطبقة المخاطية ثم يتم طردها إلى خارج الجسم. وقد تحمل بعض الخلايا الأخرى البكتيريا إلى جزء آخر

من الرئتين أو إلى السائل اللمفاوي نحو عقدة لمفاوية قريبة أو إلى الدم. ثم يتكون ورم صغير صلب يسمى الدرنة في السنخ خلال بضعة أسابيع من العدوى الأولية. ويبدأ تكوين الدرنة عندما تتجمع خلايا البلاغم التي تحتوي على عصيات الدرن. وترتبط الخلايا التائية بخلايا الدم البيضاء الأخرى ثم تكبر هذه المجموعات من الخلايا مع الزمن وتدمر النسيج الرئوي الذي يحيط بها. وإذا ماتت الخلايا داخل الدرنة فإنها تكون مناطق متجبنة (وهي مناطق لينة تشبه الجبن) تساعد على نمو الدرن. ويبدأ نسيج متين في الإحاطة بالدرنات في الوقت نفسه. لكن هذا النسيج يمنع العصيات من زيادة الانتشار. وقد يعمل على انقباض كمية الأكسجين التي تتلقاها. وتبقى العصيات التي احتبسها النسيج الندي حية لكنها غير نشطة. وقد تسبب العدوى الأولية بعصيات الدرن أعراضاً قد لا يتم اكتشافها عند الإنسان الطبيعي البالغ السليم، إلا أن العدوى الأولية في بعض الحالات تسبب أعراضاً مثل الحمى أو الطفح أو القيء.

متى ينشأ المرض؟

ينشأ المرض إذا نشطت عصيات الدرن من جديد، وقد يحدث هذا الشيء بعد العدوى الأولية مباشرة، وبالأخص عند الرضع والأطفال وكبار السن والمصابين بأمراض أخرى. ومع ذلك ينشأ الدرن في أغلب الحالات بعد حدوث العدوى الأولية بزمن طويل. وأسباب هذا النشاط الجديد للعصيات ليست واضحة تماماً، فهو قد يحدث عندما تضعف الألياف الدفاعية للجسم نتيجة لمرض آخر، أو نتيجة تقدم العمر، أو ينشأ من عدوى ثانية بعصيات الدرن. ويؤدي تنشيط البكتيريا من جديد إلى انفجار الدرنات وتكاثر العصيات بسرعة. وتحمل الخلايا البكتيريا إلى الأجزاء الأخرى، كالعظام والدماغ والمفاصل والكلى والجلد. ويحدث في درن الرئتين المسمى (بالدرن الرئوي) أن تتجمع خلايا البلاعم في الأسناخ مع خلايا الدم البيضاء عند أماكن البكتيريا التي نشطت من جديد. وتكوِّن مادة متجبنة، ثم تذوب المادة المتجبنة في النهاية وتصعد مع الطبقة المخاطية في المسالك التنفسية، ويسعل المريض هذا المخاط والمادة المتجبنة على هيئة بلغم. ولكن

السعال لا يكون عنيفاً في العادة، وغالباً ما تعد الأعراض نزلة بردية مزمنة على سبيل الخطأ. وقد يوجد الدم في البلغم إذا تلفت الأوعية الدموية في الرئتين، وربما سعل المريض كميات كبيرة من الدم في الحالات المتقدمة من المرض. وتشمل الأعراض الأخرى للدرن المتقدم ألم الصدر والحمى والعرق ليلاً والتعب ونقص الوزن وفقدان الشهية. وسرعان ما يؤدي الدرن إلى الوفاة.

كيف تشخص الدرن؟

يستخدم الأطباء وسائل عديدة لاكتشاف الدرن، والوسائل الرئيسة هي اختبارات الجلد، وصور الصدر بالأشعة السينية والفحوصات المخبرية.

١- اختبارات الجلد: يمكن أن تحدد احتمال أن يكون الإنسان قد أصيب في الماضي بالعدوى من عصيات الدرن، إلا أن مثل هذه الاختبارات لا تنبئ الطبيب بوجود المرض النشط. وتعتمد أنواع الاختبارات الجلدية جميعاً على أساس الاستجابات النوعية للحساسية ضد عصيات الدرن، إذ ينبغي أن يبني الجسم حساسية ضد العصيات في غضون بضعة أسابيع بعد العدوى الأولية.

٢- صور الصدر بالأشعة السينية: تجري هذه الاختبارات في العادة بعد أن يبين اختبار الجلد عدوى مسبقة. وقد يتم تصوير الصدر بالأشعة السينية لأسباب أخرى فتكتشف مع ذلك وجود الدرنات.

٣- الفحوصات المخبرية: تعد الفحوصات المخبرية هي الخطوة النهائية لتشخيص الدرن في الأحوال العادية. ويفحص الفني في المختبر بلغم المريض ليكتشف وجود العصيات، كما تتم معالجة عينات البلغم بالمواد الكيميائية والأصباغ حتى تجعل العصيات مرئية تحت المجهر. وتزرع العصيات -إن وجدت- في أطباق المختبر وأنابيب الاختبار. وتبين المزرعة ما إذا كانت العصيات هي بكتيريا المتفطرة الدرنية أو عصيات أخرى، كما تساعد المزرعة على اكتشاف العقاقير التي تكون أنشط من غيرها في مقاومة البكتيريا.

ما هو علاج الدرن؟

يمكن علاج جميع مرضى الدرن بالعقاقير العشبية والمضادات الحيوية، ويعد عقار إيزونيازيد (Isoniazid) من أشد العقاقير فعالية ضد الدرن. وتشمل العقاقير الأخرى ريفامبيسين (Rifampicin) وكذلك ايثامبيوتول (Ethambutol) وستربتومايسين (Streptomycin) وهو مضاد حيوي وبايرازيناميد (Pyraznamide) وتمنع العقاقير السابقة تكاثر البكتيريا، وتسمح لدفاعات الجسم الطبيعية بالعمل ضد المرض. ويضيف الأطباء في -الأحوال العادية- عقارين أو أكثر معاً، لأن عصيات الدرن قد تكتسب المناعة ضد واحد فقط. ويستغرق برنامج العلاج مدة تتراوح ما بين ستة إلى تسعة أشهر، وفي بعض الأحيان يستخدم الأطباء الجراحة لأخماص الرئة المريضة؛ وذلك لتستريح وينخفض معدل الأكسجين فيها ويقل نمو عصيات الدرن. وما زال الأطباء يستخدمون الجراحة في بعض الحالات. ولكنهم يستأصلون الجزء المصاب من الرئة الدرنية بدلاً من أخماص الرئة، ويستمر الجزء الباقي من الرئة في أداء الوظيفة بصورة طبيعية.

وهناك أدوية عشبية متعددة تساعد في الشفاء من مرض الدرن وأهم هذه الأعشاب ما يأتي:

الردبكية Echinacea: والردبكية القرمزية أنواع متعددة وهي تستخدم ضد أي نوع من البكتيريا بما في ذلك بكتيريا الدرن، وهي تنشط، جهاز المناعة أيضاً. والردبكية توجد لها مستحضرات مقننة ومسجلة تباع في محلات الأغذية الصحية، وعادة تؤخذ كبسولتان عيار ٤٥٠ ملجم من الردبكية ثلاث مرات في اليوم أو ٤٠ نقطة من صبغة الردبكية بمعدل ٣ مرات في اليوم.

الثوم Garlic: والثوم من أشهر المنتجات الطبيعية فتكاً بالبكتيريا، وقد استعمل الصينيون الثوم لعلاج الدرن بنجاح كبير. ويقترح الدكتور هزينج كوخ أستاذ الكيمياء الدوائية والأدوية الحيوية بجامعة فيينا. ولاري لوسون الباحث العلمي بشركة ناشرومز للأعشاب بولاية أوتاوه أن الثوم قد يساعد المضادات

الحيوية على دورها في القضاء على البكتيريا. وقد أوضحت الدارسات أن الأليسين (Allicin) المركب مضاد للبكتيريا في الثوم، ينشط تأثير المضادات الحيوية مثل كلورامفينكول (Chloramphenicol) وستربتومايسين (Streptomycin) ضد بكتيريا الدرن.

صريمة الجدي Honeysuckle: يعد نبات صريمة الجدي من النباتات المستعملة على نطاق واسع في الصين من عدة قرون كعلاج لمتاعب الجهاز التنفسي بشكل عام بما في ذلك الدرن والالتهاب الشعبي ونزلات البرد والإنفلونزا والالتهاب الرئوي. وكان الجزء المستخدم من هذا النبات الذي يعرف علمياً باسم Lanicera Japonica هي الأزهار، حيث تؤخذ حفنة من الأزهار وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. وفي الشتاء تستعمل أغصان النبات والأوراق الجافة لعمل مغلي مر بمعدل ملعقة كبيرة من المسحوق على ملء كوب ماء مغلي، ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

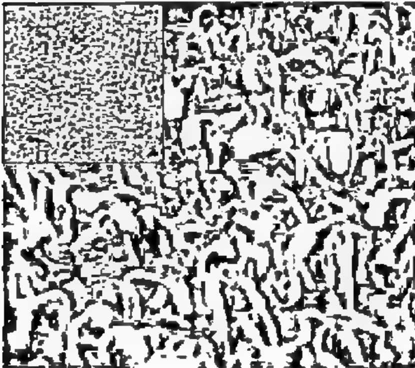


العرقسوس Licorice: لقد أثبتت الدراسات أن العرقسوس يحتوي على ٣٢ ٪ من المركبات المضادة للبكتيريا؛ لذا فليس غريباً أن يستعمل العرقسوس لعلاج الدرن. والطريقة المستخدمة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق

العرقسوس وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، مع ملاحظة عدم استعمال عرقسوس للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.



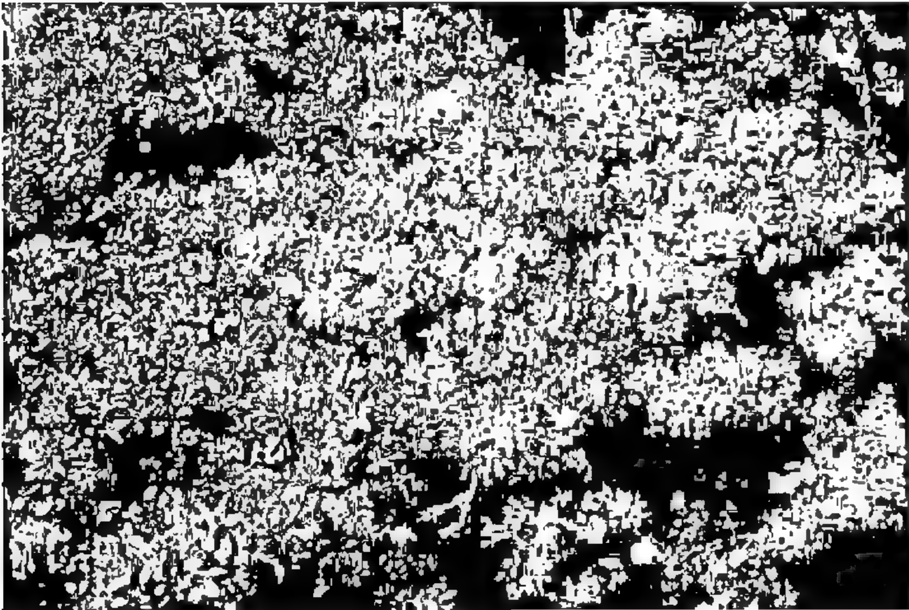
اليوكاليبتوس Eucalyptus:
نبات اليوكاليبتوس عبارة عن شجرة كبيرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٤٠ متراً، والجزء المستعمل منها الأوراق المعمرة، وتحتوي على زيت طيار، والمكون الرئيس في هذا الزيت هو مركب السينيول (Ciniol). ويستعمل هذا النبات أساساً لعلاج الدرن. ويمكن استخدام الأوراق غضة أو يابسة، وذلك على شكل مغلي، حيث يؤخذ ملء ملعقة أكل من أوراق النبات الجافة وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم. كما يوجد زيت الأوراق جاهزاً في محلات الأغذية التكميلية أو في محل بيع العلاجات العطرية. وأعتقد أن مثل هذا المحل قد لا يتوفر في السعودية. حيث تؤخذ نقطة إلى نقطتين من هذا الزيت ويضاف إلى الماء أو الشاي، وهذه الكمية تعادل جرعة الأوراق. ويجب ملاحظة عدم زيادة أي كمية من الزيت عن الكمية المحددة نظراً لقوة الزيت.



الحلبة Fenugreek: لقد قيل في الحلبة: "لو علم الناس بما فيها من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً". كما قال العالم الإنجليزي كليير: "لو وضعت جميع الأدوية في كفة ميزان ووضعت الحلبة في الكفة الأخرى لرجحت كفة الميزان. ويستعمل مغلي

مسحوق الحلبة، وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة ووضعها في ملء كوب ماء مغلي وتركها مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويؤخذ من هذا المحلول ملعقة واحدة كبيرة ثلاث إلى أربع مرات في اليوم من أجل تسكين سعال المصاب بالدرن.

الفرسيتيا Forsythia Weeping Golden Bell: وهو نبات يعرف علمياً باسم Forsythia suspensa والجزء المستخدم منه الثمار، والموطن الأصلي له الصين واليابان. وقد استعمل الصينيون ثمار هذا النبات للقضاء على البكتيريا. والمنقوع المركز فعّال جداً ضد أنواع عديدة من البكتيريا. وقد استخدم النبات إكلينيكياً في علاج الدرن، ويؤخذ هذا النبات عادة مع نبات صريمة الجدي السابق ذكره وذلك بنسبة ١ إلى ٢.



البصل Onion: البصل معروف بتأثيره المضاد للبكتيريا، وعندما نتحدث عن البصل فإننا نعني أقصاص البصل الموجودة داخل التربة، وهي إما حمراء أو بيضاء وليس البصل الأخضر. والبصل يشبه في تأثيره تأثير الثوم ويجب الإكثار منه حتى للأشخاص الأصحاء.

ما هي طرق الوقاية من مرض الدرن؟

يمنع عقار أيزونيازيد معظم العدوى الدرنية المكتشفة، وغالباً ما يصف الأطباء الأيزونيازيد للناس ذوي الاختبار الجلدي الإيجابي، وقد يصفون العقار أيضاً للأطفال أو كبار السن أو الآخرين المعرضين للخطر، خصوصاً إذا كانوا يعيشون مع شخص مصاب بالدرن. وقد استخدم لقاح يسمى بي. سي. جي (باسيلس كالميت جويرن) في أماكن عديدة من العالم كمحاولة للوقاية من الدرن. وعلى كل حال فإن اللقاح ليس فعالاً دائماً خصوصاً بين شعوب معينة.

وقد أدى الجهد العلاجي والوقائي إلى خفض كبير في عدد الحالات الدرنية في الدول المتقدمة، أما في الدول النامية فإن المرض لا يزال يمثل مشكلة رئيسة، حيث لا يتم الحصول على عقاقير الدرن بسهولة. وكان يموت من الدرن نحو ثلاثة ملايين من البشر في كل عام على مستوى العالم.

نصائح يجب اتباعها:

- يجب عمل فحص طبي عام كل سنة، كتصوير الصدر بالأشعة السينية، ويجب فحص الجسم عند الشعور بالإرهاق أو عند خروج دم أو بلغم دموي مع السعال.

- يجب الانتباه إلى الأكل الكافي المنظم والنوم العميق، والاسترخاء والبعد عن العمل المجهد والعيش في جو دافئ خال من الرطوبة واستعمال اللبن المبستر أو المغلي جيداً، وتجنب شرب اللبن دون غليه مهما كانت الأسباب.

- يجب فحص صدر كل مقيم في المنزل مع المريض كل عام.

- الابتعاد عن كل مصاب بالدرن في المنزل أو خارجه.

- غسل الأيدي قبل تناول الطعام وبعد لمس الأدوات التي يستعملها المريض.

- ضرورة إبلاغ الطبيب بسابق إصابة أحد أفراد العائلة بالدرن وتتبع هذه التعليمات بعناية.

- يجب التأكد عند إصابة أحد معارفك أو المتصلين بك بالتدرن من سرعة فحصه وتصوير صدره بالأشعة، ويعاد الفحص بعد ستة أشهر.

- يجب إجراء الفحص الطبي قبل الزواج.

- التنبيه على مريض الدرن إلى عدم البصق في أي مكان واستخدام مناديل خاصة للبصق. كما ينبه أيضاً تغطية فمه عند السعال، وكذلك تغطية أنفه عند العطاس؛ لأن الرذاذ الذي يصاحب العطس أو السعال معدٍ عندما يصل إلى الشخص الجالس مع المريض.

التغذية مهمة ومهمة جداً لمريض الدرن ويجب العناية بها.



الدوالي

دوالي الساقين عبارة عن أوردة منتفخة متعددة بها عقد تظهر في جانب واحد من الساق أو في الجانبين معاً، وتنتج من ركود مجرى الدم أو ذبذبته مع ضعف جدار الأوردة، وتحدث الأوردة الدوالية غالباً في الأشخاص الذين يضطرون للوقوف طويلاً بحكم مهنتهم كالحلاقين ورجال البوليس وأطباء الأسنان والفرانة والمناوبين، أو تحدث عند الأشخاص الذين يضطرون للجلوس دون حركة مدة طويلة. وقد تحدث لدى النساء الحوامل خصوصاً في أشهر الحمل الأخيرة، وكذلك بعد الحمل خاصة النساء ممن يحملن كثيراً. كما أنه من المحتمل أن يكون للوراثة دوراً في ظهور الأوردة الدوالية.

ما الأسباب:

إن الدم يجري من الساقين صاعداً إلى القلب في الأوردة: وذلك في اتجاه مضاد للجاذبية الأرضية، ولمنع رجوع الدم في الاتجاه المعاكس تحتوي الأوردة على صمامات وضعت على مسافات متقاربة وتعمل مزدوجة. فإذا جرى الدم في الاتجاه الصحيح نحو القلب فتحت صمامات الأوردة وتحرك الدم في حرية تامة. أما إذا جرى في اتجاه عكسي أغلقت الصمامات لتمنع حركة الدم في هذا الاتجاه. ويلقي الوقوف أو الجلوس مدداً طويلة دون حركة عبئاً ثقيلاً على الأوردة. وبغير تدليك العضلات يميل الدم إلى الرجوع أو الارتداد. ولما كان الوريد الأجوف السفلي، - وهو وريد البطين السفلي الكبير الذي يحمل الدم من الساقين إلى القلب- عديم الصمامات فإن وزن العمود الدموي الذي فيه يزيد الضغط على أوردة الساقين

عندما يتخذ الجسم وضع الوقوف، وثقل الدم بضغطه المستمر على الصمامات الوريدية المقفلة بسبب تمدد جدران الأوردة ويفقدها مرونتها الطبيعية، فلا يحكم إقفال الصمامات نتيجة لذلك، وإذا فقدت عدة صمامات قدرتها على العمل تجمع الدم في الأوردة وانفتحت تدريجياً فزاد توسعها، وعند حمل الأنثى تزداد الحاجة إلى دفع الدم في الأوردة؛ لأن الرحم يضغط عندها على الأوردة الواردة من الساقين. وبذلك يعوق جريان الدم فيها فيزيد الضغط العكسي في الأوردة الدوالية، فترتخي هذه الأوردة ويتضخم حجمها ويحتقن الدم فيها مما يسبب الشعور بآلام تشنجية في الساق المصابة، كما أن المريض يشعر بثقل وامتلاء في الطرف المصاب بعد الوقوف أو المشي مدة طويلة، وقد يصاحب الحالة وجود ورم في الركبتين، وأي احتكاك في موضع الدوالي قد يؤدي إلى حدوث التهاب جلدي أو قد يؤدي إلى قرحة الدوالي. تبدأ هذه الأوردة المنتفخة في النزيف. وإذا ترك الأمر بغير علاج فإن هذا المرض ينتشر وتتغلظ جدران الأوردة وتصبح صلبة الملمس، ويشعر المريض بأوجاع صامتة واخزة.

وإذا حدث للأوردة فإنه يجب على المريض أن يستلقي على سريره في راحة تامة ويرفع الساق - أو الساقين - المصابة إلى أعلى من مستوى جسمه لكي يتوقف هذا النزيف، ويحذر المصابون بهذا المرض من الوقوف لأوقات طويلة وأن يتجنبوا الإمساك بتناول الملينات مثل زيت البرافين على الريق وتناول السوائل بكثرة، حيث إن الإمساك يزيد من وطأة المرض. أما السيدات الحوامل فيمكنهن تخفيف الضغط على أوردتهن بالاستراحة المنتظمة وتدليك الأطراف تدليكاً خفيفاً.

ما علاج دوالي الساقين؟

توجد عدة طرق لعلاج دوالي الساقين تتلخص في الآتي:

أولاً: العلاج بالأعشاب وزيوتها:

قسطل هندي Horse Chestnut: القسطل الهندي عبارة عن شجرة يصل



ارتفاعها إلى ٢٥ متراً لها أوراق كبيرة مكونة من عدة وريقات تحمل أزهاراً بيضاء إلى قرمزية اللون وثماراً خضراء شوكية تحمل بداخلها ثلاث بذور ذات لون بني لامع.

الموطن الأصلي للقسطل الهندي الجبال العالية غزيرة الأشجار في البلقان وفي غرب آسيا. تجمع ثمارها وقشورها في الخريف.

الجزء المستعمل من النبات الثمار والأوراق والقشور.

يعرف النبات علمياً باسم Assculus Hippocastanum تحتوي بذور بنات القسطل الهندي على صابونينات ثلاثية التربين، وأهم مركب فيها هو (Aescin) كما تحتوي على كومارينات وفلافونيدات. ويعد المركب (Aescin) هو الذي يعزى إليه التأثير الدوائي، حيث إن له تأثيراً مضاداً للالتهابات.

الاستعمالات: يستعمل القسطل الهندي على نطاق واسع في ألمانيا وبعض دول أوروبا. وقد فصل المركب (Aescin) واستخدم على شكل مستحضر صيدلاني لعلاج الالتهابات وكمقبض وكعلاج لدوالي الساقين. وقد صرح البروفسور فارو

تيلر عميد ورئيس قسم العقاقير بكلية الصيدلة بجامعة بورد بأمريكا أن هذا النبات نجح في علاج مرض الدوالي في كتابه المشهور (Herb of Choice) إن القسطل الهندي أفضل الأدوية تأثيراً على مرض الدوالي. وفي أوروبا توجد مستحضرات على هيئة خلاصات من الأوراق والبذور والقشور حيث تؤخذ عن طريق الفم لعلاج الدوالي مع ملاحظة عدم استخدامه إلا باستشارة طبية.

البنفسج Violet: نبات عشبي معمر. توجد منه عدة أنواع، وهو ذو أزهار ملونة منها البنفسجي والأصفر المخطط بالأزرق والأحمر وأهم الأنواع المستخدمة طبياً هو ما يعرف علمياً باسم Viola tnicolor. Viola odorata الموطن الأصلي لنبات البنفسج هو أوروبا وبلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وآسيا.

الجزء المستخدم من النبات الأزهار والأوراق والجذور. يحتوي النبات على جلوكوزيدات فينوليه وأهم مركب في هذه المجموعة مركب Gaultherin وRutin كما يحتوي على مواد صابونية مثل Violin وMyrosin وفلافونيدات وقلويدات Odotatine ومواد هلامية.



الاستعمالات: تستعمل أزهار البنفسج التي تحتوي على مركب الروتين لعلاج الدوالي، ويستعمل هذا النبات على نطاق واسع في أوروبا، حيث يؤخذ نصف كوب من الأزهار ويضاف إليها ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق. ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم. لا توجد أي أضرار نتيجة لاستعمال هذا النبات.

المشتركة (الهماميلس) Witch Hazel: نبات الهماميلس عبارة عن شجرة من أشجار الغابات الكبيرة وموطنه الأصلي كندا وشرق الولايات المتحدة الأمريكية. ويزرع في الوقت الحاضر في كثير من البلاد الأوروبية.

يعرف علمياً باسم Hamamelis virginiana توجد عدة أنواع من هذا النبات.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والقشور والزيت الطيار، تحتوي الأوراق والقشور على مواد عفصية بنسبة ٨-١٠٪ وفلافونيدات ومواد مرة وزيوت طيارة (من الأوراق فقط).

الاستعمالات الدوائية: يعد نبات المشتركة من النباتات التي استخدمت كعلاج تقليدي في كثير من البلدان وبالأخص شعوب شمال أمريكا حيث كانوا يستخدمون كمادات من الأوراق لعلاج الدوالي وأي أورام أخرى، وكذلك كانوا يستخدمون مغلي قشور النبات ككمادات لعلاج أي أورام على الجلد أو الالتهابات. وكذلك كمشروب لعلاج النزف وبالأخص الدم الزائد في العادة الشهرية، وقد زاد انتشار استعمال هذا النبات في أوروبا مع بداية القرن الثامن عشر كعلاج للالتهاب ولإيقاف النزيف الداخلي والخارجي وكمادة قابضة، كما يستخدم كعلاج للأوردة التالفة.

وقد عملت دراسة حديثة على الحيوانات، المخبرية وأوضحت الدراسة مدى فاعلية هذا النبات في تقوية الأوعية الدموية، وقد صرحت منظمة الأغذية والأدوية الألمانية ببيع وتداول هذا العقار للاستعمال ضد أمراض الدوالي، والمستحضر المصرح به يوجد على هيئة صبغة تؤخذ داخلياً. والجرعة ملعقتان صغيرتان من

مسحوق الأوراق توضعان في كوب ثم يملأ الكوب بماء سبق غليه، ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

مقشة الجزار (الوزال) Butcher broom: نبات شجري صغير يصل ارتفاعه إلى متر، له أوراق جلدية القوام مع رأس حاد شوكي يحمل أزهاراً خضراء إلى بيضاء، وثمار بلون أحمر زاه. موطن النبات الأصلي في قارة آسيا وشمال إفريقيا.

يعرف النبات علمياً باسم Ruscus acleatus الأجزاء المستخدمة من النبات هي الأجزاء الهوائية والجذامير (الجذور الأرضية).

يحتوي النبات على جلوكوزيدات صابونية وأهمها مركبا Ruscogenin وNeoruscogenin وهذان المركبان يشبهان في الصيغة الكيميائية مركب الـ Siosgenin الموجود في البطاطا الحلوه الذي يعد من أفضل المركبات لعلاج الالتهابات حيث يسبب انقباض الأوعية الدموية. وعلى هذا الأساس يستعمل في علاج الدوالي.



لقد استعمل هذا النبات مع بداية القرن الأول الميلادي، حيث استعمله العالم الإغريقي ديستوقريدس لعلاج انحباس البول وكذلك لإيقاف الدم الزائد في حالة العادة الشهرية. وقد اعتبره أيضاً جيداً في علاج حصاة المثانة والصفار والصداع . أما الاستعمال في الوقت الحاضر فهو قاصر على مرض الدوالي. ملاحظة يجب عدم استخدام هذا النبات للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

الليمون Lemon: الكل يعرف الليمون، لقد ثبت أن قشور الليمون تفيد في علاج دوالي الساقين، حيث إن قشر الليمون يحتوي على فلافونيدات وأهمها مركب الروتين Rutin الذي يوجد بنسبة مرتفعة وهو المسؤول عن التأثير في الدوالي. ويجب على مرضى الدوالي تقطيع قشور الليمون مع عصير الفواكه يومياً للاستفادة من تأثيره المتميز على المرض.

البصل Onion: لقد تحدثنا عن البصل كثيراً ولكن ما لم نتحدث عنه هو فائدة قشر البصل الخارجي الذي يشبه مركب الروتين في تأثيره، وعند استعمال البصل لغرض مرض الدوالي فيجب أن يطبخ في ماء كما هو بقشره، ثم عند النضج يزاح الغلاف الخارجي ويشرب ماء الطبخ وكذلك البصل المقشور، وهذا يفي بالغرض.



الجنكة Ginkgo: شجرة كبيرة سبق أن تحدثنا عنها، وتأتي أهميتها في أنها تحسن من سير الدورة الدموية في جسم الإنسان، وقد استخدم الأطباء الألمان مستحضرات الجنكة لعلاج دوالي الساقين، وتحتاج الدوالي إلى جرعة أكبر من الجرعات العادية. ويوجد مستحضر جاهز يباع على هيئة خلاصة بحيث لا تزيد الجرعة على ٢٤٠ ملجرام يومياً.

زيت الخروع Castor Oil: زيت الخروع يستحصل عليه من بذور نبات الخروع المعروف علمياً باسم Ricinus Communias. ويستخرج الزيت من البذور بعد التخلص من المادة السامة التي تحتويها والمعروفة باسم Ricin. وهي عبارة عن بروتين، وهي من أخطر السموم. وعلى الأشخاص الذين يمشون على أقدامهم لمسافات طويلة أو الوقوف مدة طويلة أيضاً عليهم تدليك سيقانهم وأقدامهم تدليكاً جيداً بزيت الخروع في المساء ثم يلبس شراباً متسعاً نسبياً ويكرر العمل ثلاث مرات في الأسبوع. وقد يزداد عدد مرات التدليك حسب الضرورة.

جذور السرخس Male Fern: نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى متر تقريباً، له جذمور غليظ وأوراق مركبة ريشية الشكل.

الموطن الأصلي لنبات السرخس في أوروبا وآسيا والولايات المتحدة الأمريكية، ويفضل النمو في الأماكن الرطبة والظليلة.. يعرف السرخس علمياً باسم Dryopteris Flixix-Mas الجزء المستخدم من النبات الجذمور.

يحتوي السرخس على خليط متجانس من الزيت والراتنج Oleo-Resin بنسبة ٦٪ ومركب الفلسين Filicin وهو المسؤول عن التأثير الدوائي للعقار.

يستعمل مغلي جذمور السرخس لعلاج آلام دوالي الساقين وذلك بإضافته إلى ماء الحمام (البانيو)؛ وذلك بغلي ١٠٠ جرام من الجذمور الطازج في لتر من الماء مدة ساعتين على نار هادئة، ثم يضاف المغلي بعد تصفيته إلى ماء البانيو، وإذا تعذر البانيو فتملأ صحفة كبيرة بالماء ثم يضاف المغلي إليه تغمر فيه الساق المصابة بالدوالي مدة من ٢٠-٤٠ دقيقة، ويكرر هذا الحمام مرة أو مرتين في اليوم الواحد وذلك مدة أسبوعين إلى أربعة أسابيع. إن هذه الطريقة معروفة ومشهورة وإذا لم تتيسر العشبة الطازجة فيمكن استخدام العشبة الجافة.

لسان الحمل السنائي (آذان الجدي) Plantago: نبات عشبي صغير قال فيه بلينيوس: إنه لو وضعت بضع قطع من اللحم في قدر مع لسان الحمل فإنه سوف يعيد جمعها من جديد.



الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا. يعرف علمياً باسم Plantago Major الجزء المستعمل من النبات الأوراق. وأهم محتوياتها فلافونيدات. ومن أهم مركباته Apigenin وكذلك مواد عفصية وأحماض ومواد هلامية. ويعد لسان الحمل

السناني من مضادات الالتهابات، تؤخذ الأوراق الغضة الطازجة وتغسل ثم تهرس وتوضع فوق موضع التهاب الدوالي فتسكن الآلام والحرقان في دوالي الساقين، ويمكن شرب مغلي ملعقة صغيرة حيث توضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك مدة عشر دقائق. ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم بعد الأكل.

الملفوف Cabbage: لقد تحدثنا عن الملفوف في مواضع سابقة، ولكننا نتحدث عنه كاستعمال خارجي، حيث تؤخذ أوراق الملفوف وتبسط بواسطة نشاب العجين (الذي يستخدم في فرد العجين) وتلين هذه الأوراق بالفرد بعد نزع العروق الكبيرة منها ثم توضع حوالي ثلاث إلى أربع طبقات من الأوراق المفرودة على المكان المصاب بالدوالي وتثبت بقطعة من القماش، وتترك لتأخذ مفعولها مدة ٣-٤ ساعات وتعمل هذه الطريقة قبل النوم بأربع ساعات ثم تزال عند الخلود إلى النوم.

خل عادي أو خل التفاح: يستخدم مريض الدوالي خلاً عادياً أو خل التفاح دهاناً وذلك بصب قليل من الخل في قبضة اليد المبسوطة وتدلك به الأوردة الدوالية المتمددة في الساق تدليكاً خفيفاً دون عنف وذلك مرة في الصباح ومرة في المساء يومياً، وبعد شهر من إجراء هذا التدليك يلاحظ ضمور أو اختفاء هذه الأوردة وآلامها. كما يستخدم الخل في الداخل حيث يشرب ملعقتين صغيرتين ذائبتين في كوب ماء مرتين يومياً فقط بعد أي وجبتين من الوجبات اليومية.

شاي الأعشاب Herbal Tea: يستعمل مزيج من البردقوش والريحان والنعناع بمقدار ملعقة صغيرة من كل واحد منها، وتوضع في كوب ثم يملأ الكوب بالماء المغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب كوب قبل الإفطار وآخر قبل الغداء مباشرة.

الطين الطبي: تؤخذ كمية مناسبة من الطين الطبي الذي يباع لدى بعض العطارين غير المشهورين ويعجن عجناً جيداً بالماء بحيث يكون كالمرهم. ثم يوضع هذا العجين على قطعة مناسبة من القماش أو الشاش المزدوج بحيث يكون سمك العجينة على القطعة من الطين الطبي في سماكة الأصبع، ثم توضع على

الدوالي وتترك هذه اللبخة مدة لا تقل عن ساعة، وتجرى هذه الطريقة قبل النوم ليلاً ويمكن تكرارها حتى يزول ألم وأعراض الدوالي.

النفل Meliot: عشب ثنائي الحول ينمو بارتفاع متر تقريباً له أوراق مركبة، كل ورقة تتكون من ثلاث وريقات، يحمل النبات سنابل من أزهار ذات لون أصفر زاه وثماره بنية اللون.

يعرف النبات علمياً باسم Melilotus Officinalis والجزء المستخدم فيه جميع أجزاء النبات.

يحتوي النبات على فلافونيدات وكومارينات ومواد راتنجية ومواد عفصية وزيوت طيارة ومعادن.

يستعمل النبات داخلياً أو خارجياً لعلاج الدوالي والروماتزم، كما يستخدم لعلاج التقلصات ومضاد للأرق وبالأخص الأطفال، ويستعمل كذلك لعلاج مشاكل الهضم والتهاب الشعب المزمن. ويجب عدم استخدام النفل للمرضى الذين يستعملون أدوية مرققة للدم، ويجب استعماله طازجاً حال قطعه أو يجفف جيداً ثم يستعمل النوع نصف المجفف، حيث إنه في هذه الحالة يكون ساماً. والجرعة ملء ملعقة أكل توضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم.

ثانياً: العلاج بالحقن:

إن بعض الحالات المتقدمة لا يجدي فيها علاج الراحة ولا التمرينات، وعليه فإن هذه الأوردة الدوالية تحقن بمحاليل (تصلب الأوردة الدوالية)، ويمكن بل ويجب إجراء الحقن في عيادة الطبيب. وبعد قليل تصير الأوردة الدوالية المحقونة صلبة ومؤلمة، ثم يزول الألم بعد أيام قلائل من مباشرة العلاج وتذبل الأوردة بعد حوالي شهرين. ويذهب الدم إلى القلب عن طريق غيرها من الأوردة ويتوقف عدد الحقن اللازمة للعلاج على مدى انتشار وعدد الأوردة، الدوالية المصابة.

ثالثاً: الجراحة:

قد تسبب الأوردة الدوالية الكثير من الضرر، إذ يؤدي بطء الدورة الدموية إلى حدوث قرحة مؤلمة وصعبة الالتئام؛ لذلك فإن الأطباء يوصون بعلاج الحالات الدوالية المتقدمة جراحياً؛ وذلك بربط الأوردة الدوالية المصابة واستئصالها، وهذا هو الحل الطبي الجراحي الناجح وكل ما دونه من العلاجات وخاصة في هذه المرحلة هو مجرد تسكين للألم.



الدوخة

الدوخة حالة يشعر فيها الشخص بأن ما حوله يدور، أو أنه يسقط، وهناك نوع آخر من الدوخة يتميز بالإحساس بخفة الرأس، وهو الإحساس الذي يسبق الإغماء ويتسبب في ترنح الشخص وسقوطه، وفي أغلب الأحيان تكون الدوخة مصحوبة بالقيء، وتحدث الدوخة في أثناء اللحظات القصيرة التي يقل فيها تدفق الدم إلى الدماغ. كما أنه يمكن أن يحدث نتيجة لاختلاف الضغط في القناة شبه الدائرية في الأذن الداخلية، وغالباً ما تكون الدوخة مصاحبة لبعض الاضطرابات مثل الأنيميا والصرع وأمراض القلب وأمراض الأذن الداخلية، كما تنشأ من سوء الهضم والإمساك وتخمر الطعام في الأمعاء ومن بعض أمراض الكلى، كما أن لضغط الدم المرتفع كثيراً من المتاعب أحدها الدوخة، وكذلك السمع والبصر يتأثران بالدوخة. وقد ينشأ الدوار من ضربة الرأس، ومن إصابه أخرى أو من ارتجاج في الدماغ، وقد يسبب خوراً عاماً وقلة استقرار وتبلبلاً. ونلاحظ في بعض الأحيان أن الشخص يحسب بأنه هو وما يحيط به في دوران مستمر فتبدو الأشياء الثابتة كأنها تتحرك في اتجاهات مختلفة، وقد يجد الشخص أنه يتعذر عليه إن يقف منتصباً أو قد يسقط فعلاً على الأرض.

و هناك أربعة أنواع من الدوخة أو الدوار وهي:

النوع الأول: شعور عابر أو قصير بالدوران لا يلبث أن يزول، فالشخص الذي يصاب به لا يطيب له البقاء في أماكن مرتفعة وعادة ما يمسك بأي شيء حواليه كأن ينزل من درجة عمارة متعددة الأدوار فتجده يتمسك بالدرابزين الخاص بالدرج، كما أنه عند صعوده إلى مكان عال كقمة جبل مثلاً أو برج من

الأبراج العالية أو فوق سطح عمارة شاهقة، فإذا نظر إلى الأسفل لا يكون عنده توافق حس بين الرأس والأقدام ويشعر بالدوار وربما يسقط.

النوع الثاني: يشعر الشخص بالدوخة عندما يقف فجأة بعد الجلوس وتجده يتمسك بالأشياء خوفاً من السقوط، وكثير من الناس يعتقدون أن سبب ذلك يعود إلى النظر فيذهب إلى محل نظارات ويقطع نظارة أملاً أنها تمنع ظهور الدوار عنده، والمصاب عادة لا يستطيع أن يغادر مضجعه في الصباح إلا بعد أن يجلس عند منامه مدة ٥ – ١٠ دقائق وإلا أصيب بعد نهوضه بالدوار، وقد يزول هذا الدوار بعد لحظات، وقد يمكث إلى حوالي ساعة أو ربما ساعتين، وسبب مثل هذا الدوار أو الدوخة وجود مرض في الصفراء.

النوع الثالث: أن المصابين يضطرون لملازمة الفراش أياماً كثيرة متتابعة إذ لا يستطيعون النهوض وارتداء ملابسهم لشعورهم المستمر بالدوار، وإذا نهضوا فإنهم يفقدون توازنهم ويعرضون أنفسهم إلى خطر السقوط، وهذا النوع من الدوار لا يرافقه في العادة غثيان.

النوع الرابع: تكون نوبات الدوار أو الدوخة شديدة ويرافقها غثيان وطنين في الأذن، والمصابون بهذا النوع يلازمون الفراش في بعض الأحيان أسابيع متعددة ولا يستطيعون النهوض إذ يرون كل شيء حولهم يدور ويعجزون عن الوقوف والمشي ويسقطون إلى الأرض حال وقوفهم، وهناك عدة أسباب للدوار منها ما يأتي:

- دوار البحر: وهذا النوع يتسبب من حركة البواخر نتيجة اضطرابات جهاز التوازن بالأذن الداخلية لدى الشخص، وأعراضه غثيان وقيء ودوار وصداع ويشحب لون وجه المصاب ويتصبب عرقاً بارداً، وعلاج هذا النوع بسيط حيث يجب الجلوس في الهواء المتجدد مع الأكل الخفيف والابتعاد كل البعد من الأغذية الدسمة، وتناول أدوية مضادة للغثيان، وهي مشهورة جداً ومتوفرة في الصيدليات ومن أهمها نوع يعرف باسم درامامين.

- **دوار الجبال:** وهذا النوع من الدوار يحدث في المرتفعات العالية مثل قمم الجبال؛ وذلك نظراً لقلة ضغط الهواء، ويجب على الأشخاص الذين يفكرون في صعود الجبال والسائحين بالسيارات توقع التعرض لدوار المرتفعات واتخاذ الإجراءات اللازمة لذلك، وعلاج هذا النوع التقليل من المجهود البدني ومن الأكل والشرب مدة يومين إلى أن يكيف الجسم نفسه للموقع الجديد، ويجب على مرضى القلب والصدر تجنب الذهاب إلى الأماكن المرتفعة.

- **دوار الحركة:** يشعر بهذا النوع فئة من الناس وليست الغالبية عندما يركبون قطاراً أو طائرة حتى السيارة أو باخرة أو مصعداً أو أرجوحة، وسبب الدوار الذي يشعر به بعض الأشخاص أن الحركة غير مألوفة أو غير المنتظمة تحدث اضطراباً بأعضاء التوازن بالأذن الداخلية، وأعراضه دوار وصداع وشحوب اللون وعرق بارد، وتزول جميع هذه الأعراض غالباً وبسرعة بعد انتهاء الرحلة غير مسببة فيما بعد أضراراً. فالشخص غير المعتاد على السفر بحراً أو بالطائرة ويصاب بالدوران من مجرد الجوع أو سوء الهضم أو التخمة الزائدة أو شم روائح كريهة وبالأخص رائحة دخان التبغ. وعلاج مثل هذا النوع تناول مهدئات قبل ركوب الطائرة أو الباخرة وتناول وجبة خفيفة عند الإقلاع، ويجب الاستلقاء على المقعد واغماض العينين، وتجنب الجلوس في الأماكن السيئة التهوية والأكلات الدسمة، ويفضل أن يتناول الشخص فنجاناً من القهوة المركزة.

- **دوار الهواء:** وهذا النوع يحدث لبعض الأشخاص الذين يرحلون على متن الهواء أو على الطائرات العمودية، ومن أعراضه الغثيان والقيء والصداع وهذا النوع إلى حد ما يشبه دوار الحركة.

- **دوار المرتفعات:** وهي حالة تترتب على الصعود إلى مرتفعات عالية متسببة في نقص ضغط الهواء، وهي تسمى طبياً بهبوط الأكسجين الدموي، وأعراضها تتوقف على مدى علو المكان المرتفع ومدى السرعة التي يُرتفع بها إلى هذا المكان. وعلى الشخص الذي يعاني من بعض الأمراض وبالأخص أمراض القلب أو الرئة استشارة الطبيب قبل ذهابه إلى مثل هذه الأماكن.

يتوقف علاج الدوخة على معرفة السبب، وهي عادة سريعة الزوال إذا زال السبب أو العلة. فإذا كان الشخص يعاني من دوار مستديم فيجب في هذه الحالة استشارة المختص لفحصه فحصاً دقيقاً وعمل التحاليل اللازمة للبول وغيره، وفي حالة عدم وجود الطبيب فيجب أن يمدد المصاب على فراش في غرفة مهواة ويجعل رأسه أوطأ من جسمه ويغمض عينيه ويعطى الهواء التام حتى يرتاح من الدوار إلى حين وصول الطبيب، إذا كان الدوار يعاوده دون معرفة سببه فيجب استشارة المختص، أما علاج الدوخة بالأعشاب فتوجد عدة أعشاب لها أثرها الكبير وهي:

الزنجبيل GINGER: كان البحارة الصينيون يمضغون جذور الزنجبيل عند سفرهم في البحار، وانتقل هذا الاستعمال إلى الهند وآسيا والشرق الأوسط ثم إلى أوروبا، وكانوا يستخدمونه ضد دوار البحر، وفي دراسة أجريت على ٨٠ شخصاً ممن يشعرون بدوار البحر حيث أعطي كل منهم جراماً واحداً من مسحوق الزنجبيل (نصف ملعقة شاي) قبل الإبحار فانخفض الدوار بنسبة ٩٠٪ وعلى الأرض أجريت دراسة على عدد ١٨ شخصاً يعانون من الدوار الناتج من حركة القطارات والسيارات، حيث أعطي كل واحد منهم الجرعة السابقة نفسها وكانت النتيجة أفضل من العقار المعروف الذي يعطى للمسافرين وهو درامامين DRAMAMINE وقد اقترح البروفسور فارو تيلر أستاذ العقاقير وعميد كلية الصيدلة سابقاً بجامعة بوردو بمدية لافاييت باندايانا أن يتناول المسافر عن طريق البر أو البحر كبسولتين من مستحضر الزنجبيل الذي يباع جاهزاً في الصيدليات قبل السفر بثلاثين دقيقة، ويمكن استعمال الزنجبيل الطازج أو شرائح الزنجبيل الجافة أو مسحوق الزنجبيل على هيئة شاي.



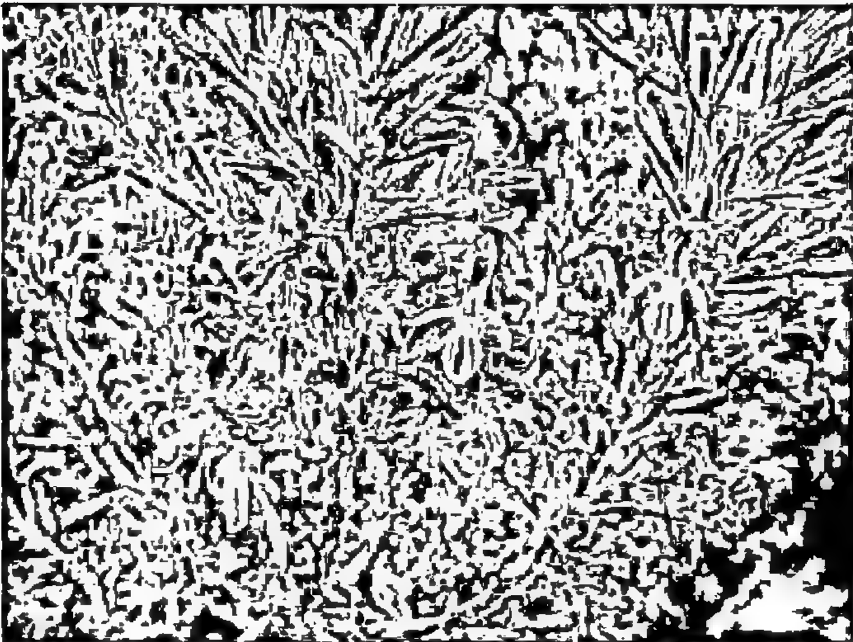
الجنكة GINKGO: توصف خلاصة أوراق الجنكة على نطاق واسع في أوروبا ضد الدوار، وقد قامت دراسة فرنسية على ٧٠ شخصاً لديهم دوخة مزمنة حيث أعطوا

خلاصة الجنكة، وكانت النتيجة أن ٥٧ منهم شفوا من الدوخة حيث كانت الجرعة ما بين ٦٠ إلى ٢٤٠ جراماً لليوم الواحد، ولكن لا يجب تعدي هذه الجرعة حيث إن الجرعة الزائدة تسبب الإسهال وقلقاً شديداً.

الكرفس CELERY: لقد أثبتت الدراسات الصينية أن بذور الكرفس لها تأثير جيد ضد الدوخة، ويستعمل الشعب الصيني بذور الكرفس كعلاج للدوخة.

إكليل الجبل ROSEMARY: ويسمى أيضاً حصا البان وهو عشب معروف ويحظى بتقدير كبير وموطنه جنوب أوروبا، وقد استخدمت منذ القدم لتحسين الذاكرة وتقويتها وما زال يحرق حتى اليوم في بيوت الطلاب في اليونان الذين يوشكون على إجراء الامتحانات. ولإكليل الجبل سمعة قديمة كعشبة مقوية ومنظفة تضفي على الحياة نشوة تنعكس إلى حد ما في نكهته العطرية المتميزة.

يحتوي نبات إكليل الجبل على زيت وفلافونيدات وحمض العفص وحمض الروزماريك وروزميرتيش، ويفيد النبات في علاج الدوخة حيث تؤخذ ملء ملعقة أكل وتضاف إلى نصف لتر ماء ويغلى مدة دقيقة واحدة ويشرب منه فنجانان في النهار وواحد فقط عند النوم.



ليمون الجنة أو الليمون الهندي GRAPEERUIT: يتخذ الصينيون من قشور ليمون الجنة وصفة مفضلة ضد الدوخة، حيث يغلون قشور الثمار على هيئة شاي ويشربونه لهذا الغرض.

الخوخ PEACH: يستعمل الصينيون أوراق الخوخ كشاي ضد الدوخة، حيث يغلون ملعقة أكل من الأوراق مع ملء كوب ماء ويشربونه.

بينكج صودا BAKING SODA: تستعمله النساء الأمريكيات وخاصة اللائي يقطن في الجنوب والجنوب الغربي، حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتذاب في ملء كوب ماء ويشرب عند الدوخة حيث تزول تماماً.

التمر هندي TAMARIND: ينقع حوالي ٢ ملعقة أكل من ثمار التمر هندي عند المساء في حوالي كوب من الماء ويعصر صباحاً ويصفى ويشرب نصفه في الصباح والنصف الباقي في المساء ضد الدوخة.

خل التفاح VINEGAR: تؤخذ ملء ملعقة من الخل وتضاف إلى ملء كوب ماء بارد ويشرب عند الشعور بالدوخة.

أوراق العرعر JUNEPER: تؤخذ ملء ملعقتين من أوراق العرعر الجافة وتضاف إلى نصف لتر ماء ويغلى مدة دقائق ثم يبرد ويصفى ويشرب فاتراً فنجان شاي مع كل وجبة، وهذه الوصفة جداً للدوخة.



الديدان المعوية

الديدان المعوية عديدة ومختلفة الأشكال والأعراض، وأكثر ما يصاب بها الأطفال؛ وذلك نظراً لكثرة اختلاطهم وسهولة انتقال العدوى بينهم، وقد تكون الإصابة عن طريق تناولهم طعاماً ملوثاً. وتختلف أعراض الإصابة وفقاً لنوع الدودة. ويوجد في العالم أكثر من بليون شخص مصابون بمختلف أنواع الديدان المعوية. ولا يجب الاعتقاد أو التفكير أن مشاكل الإصابة بهذه الديدان هي في الدول الفقيرة أو دول ما يسمى بالعالم الثالث، فقد نشرت مجلة النيويورك تايمز أن ٢٥ مليون أمريكي أغلبهم من الأطفال من مستويات مختلفة مصابون بديدان الأمعاء.

إن أكثر الديدان شيوعاً هي:

١- الدودة الشريطية أو ما يعرف بالدودة الوحيدة Tapeworm، والنوع المنتشر بكثرة هو نوع يعرف باسم تينيا ساجيناتا. ويبلغ طول هذا النوع ١٠ إلى ١٥ متراً وقد يصل إلى ٢٥متراً في بعض الأحيان، وهو منتشر في مصر، وهذا النوع يحتوي على ألفي عقلة. وتعيش هذه الدودة في الجزء الأوسط من الأمعاء الدقيقة للإنسان وتتغذى على الغذاء المهضوم الذي تناوله الشخص بعد هضمه. وفيما يتعلق بأعراض هذه الدودة فتختلف في شدتها فأحياناً لا تسبب أي أعراض لدى بعض الناس حيث لا يشعرون بوجودها. بينما قد يعاني بعض الناس من آلام باطنية تظهر على شكل سوء هضم أو إسهال يعقبه إمساك بالإضافة إلى الضعف العام والهزال وفقدان الشهية للطعام وعادة تنزل مع البراز بعض عقل الدودة.

٢- دودة الهيتروفيس هيتروفيس وهي دودة صغيرة جداً لا يزيد طولها على ٢ملم وعرضها لا يزيد على ١ملم ذات لون محمر. وتتعلق عادة في جدران الأمعاء الداخلية بواسطة ثلاث ممصات قوية، وينتشر هذا النوع بين المصريين لدرجة أن حوالي ثلث المصريين مصابون بها. وأعراض الإصابة بهذا النوع إسهال شديد يصحبه خروج دم ومخاط في البراز مع ضعف عام وعدم القدرة على العمل ونقص شديد في الوزن، وتنتقل الإصابة عن طريق أكل الفسيخ حديث التمليح وأسماك البوري والبلطي إذا لم تكن مطهية طهياً جيداً.

٣- دودة الاسكارس Ascaris والمعروفة بثعبان البطن، ويبلغ طول هذه الدودة ما بين ٢٥ إلى ٣٥ سم وتعيش في الأمعاء الدقيقة، وتوجد عادة في جماعات حيث يتراوح عددها ما بين ٢ إلى ٥٢ دودة وربما أكثر. ودودة الإسكارس واسعة الانتشار في إصابتها للكبار والصغار، إلا ان الصغار أكثر إصابة من الكبار. تتغذى الدودة على الغذاء المهضوم وتسبب للإنسان ضرراً بالغاً؛ لأنها تنتقي من الغذاء أفضله تاركة للإنسان أقله نفعاً، ويبلغ متوسط عمر دودة الإسكارس حوالي ٦ سنوات. أما أعراض الإصابة بالدودة فتتلخص في مغص متكرر في البطن وفقدان الشهية للطعام والتعب وقلة النوم وخروج اللعاب من الفم وعلى الأخص في الصغار، وقد تخرج هذه الديدان من الفم، فيصاب الشخص بانزعاج وخوف شديد. وقد تسبب الدودة انسداداً في الأمعاء أو قد تتحشر في أعضاء مهمة بالبطن كالزائدة الدودية أو فتحة الكبد أو البنكرياس مسببة أخطار جمة للمريض.

٤- الانكلستوما: وهي دودة رفيعة يبلغ طولها حوالي ١سم، وفي مقدمة جسمها يوجد الفم الذي يحيط به ستة أسنان تغرزها الدودة في الجدار الداخلي للأمعاء لتمص غذاءه ودمه معاً. والدودة تتغذى اساساً على دم المريض الذي يصاب بعد مدة قصيرة بفقر دم شديد، وبجانب فقر الدم الشديد الذي تسببه دودة الانكلستوما فإن المريض يعاني من طنين في أذنيه وزغللة في العيون وصداع ودوخة إضافة إلى انتفاخ البطن، كما أن هذه الدودة تؤثر على النمو العقلي والجسدي عند الأطفال وصغار السن. ونتيجة لفقر الدم فإن المرضى يعانون من فقدان قوتهم على مقاومة الأمراض. ويقال: إن الدودة الواحدة تستهلك من الدم

في اليوم الواحد ما مقداره نصف سم٢. ومن هنا يتضح الضرر الذي تسببه هذه الدودة. وتصيب هذه الدودة حوالي ٥٠٪ من الفلاحين.

٥- دودة الإكسيورس: هي ديدان صغيرة بيضاء اللون ويتراوح طول الدودة بين ثمانية ملم إلى ١سم، وتعيش الدودة في الأمعاء إلا أن بعضها يفضِّل العيش في الزائدة الدودية، وبالرغم من خطورة هذه الدودة إلا أننا نرى إعجازاً في الخلق أودعه الله فيها تدفعه إليها غريزة الأمومة، فبعد أن يتم تزاوج الذكور والإناث في منطقة الأعور بالأمعاء الغليظة تموت الذكور مباشرة بينما تبقى الأنثى مدة تتغذى فيها على فضلات الطعام. وعندما يحين وضع البيض فإن أنثى الدودة تهاجر عبر القولون إلى خارج فتحة الشرج لكي تضع بيضها حول فتحة الشرج، ويكون ذلك في العادة ليلاً. وعندما نعلم أن الأجنة التي توجد داخل بيض هذه الدودة يجب أن تعيش في جو من الأكسجين وإذا علمنا أنه لا يوجد أكسجين داخل الأمعاء بل العكس يوجد غاز ثاني أكسيد الكربون السام، عرفنا مغزى غريزة الأمومة التي تدفع هذه الدودة للهجرة خارج القولون وحتى فتحة الشرج لتضع البويضات في جو من الأكسجين لتفقس بعد حوالي ست ساعات، وفيما تضع الأم البويضات تموت مباشرة، حيث انتهت وظيفتها وتمكنت من حفظ نسلها، وتتلخص أعراض الإصابة بالدودة في ضعف الشهية وعدم الاستفادة من الغذاء الذي يتناوله الشخص على الوجه الأكمل فينشأ عن ذلك الأنيميا والضعف والهزال، كما يشكو المصاب من الأكلان الشديد حول الشرج فيحك مكان الأكلان مما ينتج عنه تسلخات بالجلد والتهابات، هذا بجانب الأرق والتشنج الذي يعانيه ليلاً.

هل هناك علاج لديدان الأمعاء بالأعشاب؟

نعم يوجد عدد كبير من الأعشاب استخدمت على مر العصور لعلاج ديدان الأمعاء ومن أهم الأعشاب ما يلي:

البصل Onion: يستخدم البصل لطرد الديدان المعوية عند الأطفال، والطريقة أن تنقع عدة شرائح من البصل الطازج في قليل من الماء مدة ١٢ساعة

ويصفى في الصباح ثم يعطى للطفل بعد تحليته بعسل النحل، ويستمر على ذلك يومياً حتى يتم طرد الديدان من الأمعاء. كما يمكن استخدام مغلي البصل كحقنة شرجية لطرد الديدان: وذلك بغلي نصف بصلة متوسطة الحجم مدة ٣ دقائق في حوالي لتر ماء وتصفيته ثم يحقن فاتراً في الشرج.

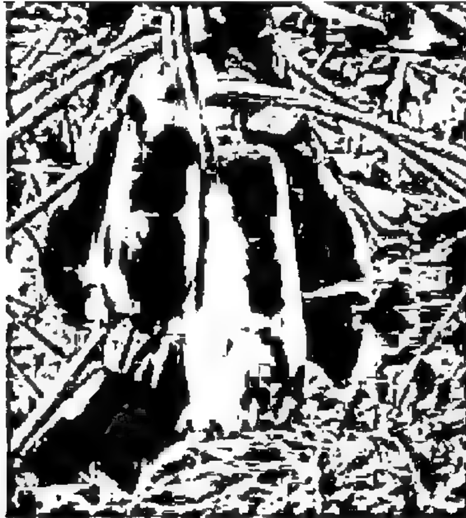
الثوم Garlic: من المعروف أن الثوم قاتل للبكتيريا كما أنه يقتل ديدان الأمعاء وبالأخص عند الأطفال: ولهذا الغرض تؤخذ ثلاثة فصوص ثوم مقشرة وتغلى في مقدار كوب من الحليب ثم يسقى الطفل هذا المزيج مرة واحدة صباحاً، ويلي ذلك حقنة شرجية دافئة وذلك بغلي ٣ فصوص من الثوم في الماء أو الحليب بمقدار ثلاثة أرباع لتر ثم يصفى ويحقن ببطء ساخناً "حوالي ٣٥ درجة" في الشرج، وهذه الطريقة تميت الديدان المعوية وتخرجها مع البراز.

بذور القرع Pumpkin Seeds: تؤخذ حوالي ٧٠ بذرة من بذور القرع الناضج وتقشر تماماً ثم تهرس وذلك بدقها مع كمية مساوية لها من السكر حتى يتم امتزاجها، وتؤكل هذه العجينة على الريق، وتؤكل بعدها حبة جزر طازجة. ويداوم على ذلك يومياً مدة أسبوع، وهذه الوصفة خاصة بالدودة الشريطية "الوحيدة" فإذا لم تظهر الدودة مع البراز فيستعمل كمية أكبر من البذور "١٧٠ بذرة"، ولكن قبل استعمالها يؤكل بعض الجزر وبعض الثوم والبصل كل يوم مدة ثلاثة أيام دون استعمال بذور القرع وفي اليوم الرابع تحضر العجينة من البذور كما أسلفنا ثم تقسم إلى قسمين متساويين، يؤكل أحدهما في الصباح على الريق وبعد ساعتين يؤكل القسم الثاني، وبعد ذلك بساعة واحدة تؤخذ ملعقة كبيرة من الملح الإنجليزي "يباع في الصيدليات" مذاباً في نصف كوب ماء فاتر، وهذا يقتل الدودة حتماً لكن قد يتأخر خروجها إلى اليوم التالي، ويمكن استخدام هذه الوصفة حتى للحوامل والأطفال حيث لا ضرر منها، ويجب التأكد من أن رأس الدودة قد خرج حيث إنه إذا لم يخرج فيمكن أن يعيد تكوين الدودة من جديد.

الزنجبيل Ginger: يقول عالم الأعشاب الإنجليزي بول شوليك مؤلف كتاب

(Common Spice and Wonder Drug) إن جذمور الزنجبيل الطازج فعال وقاتل لبعض أنواع ديدان الأمعاء وبالأخص دودة الهيتروفيس.

الشاي المكسيكي Wormseed: الشاي المكسيكي عبارة عن عشبة حولية يصل طولها إلى متر واحد، أوراقها مسننة وذات أزهار صفراء إلى خضراء، والجزء المستعمل من هذه العشبة الأغصان والأوراق والأزهار معاً. وتحتوي عشبة الشاي المكسيكي على زيت طيار المركب الرئيس فيه هو الاسكاريدول، وهذا المركب هو المركب الطيار الطارد للديدان. يستخدم الشاي المكسيكي على هيئة مغلي؛ وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من النبات وغليه مع ملء كوب مدة ٣ دقائق، ثم تُبرد ويُصفى ويُشرب ثلاث مرات في اليوم. مع ملاحظة أن النبات سام إذا زادت الجرعة عن هذا الحد، كما يجب على الحامل والمرضع والطفل الصغير عدم استخدامه.



العنبروت Papaya: الجزء المستخدم من العنبروت لطرد الديدان المعوية هو بذور الثمار، حيث يؤكل حوالي ١٢بذرة مضغاً مرة واحدة في اليوم وحتى تخرج الديدان، وهذه الوصفة منتشرة في البيرو وفي الهند.

الأناناس Pineapple: تحتوي ثمار الأناناس على أنزيم يعرف باسم بروميلين وأكل الأناناس مدة ثلاث أيام متتالية دون أن يأكل المصاب معه أي شيء آخر يقتل ديدان الأمعاء ويخرجها.

الكركم Turmeric: يحتوي جذمور الكركم أربعة مركبات لها خاصية قتل الديدان، ويمكن استعمال الكركم مع الرز حيث إنه يعد أحد التوابل، أو يمكن أخذ ربع ملعقة من مسحوق الكركم مرة واحدة في اليوم.

القرنفل Clove: القرنفل من البهارات الطاردة للديدان، ويمكن إضافة مسحوق القرنفل إلى عصير الأناناس والعنبروت وتناوله مرتين في اليوم أو يمكن سف نصف ملعقة صغيرة مع كمية قليلة من الحليب أو الماء.

وأخيراً يمكن استعمال وصفة مركبة من المواد التالية وهي سهلة ومفيدة جداً: مشمش وعنبروت وأناناس وزنجبيل وقرنفل وكركم، والطريقة أن تؤخذ نصف ثمرة عنبروت ونصف ثمرة أناناس وحبتي مشمش ويمزج الجميع بالخلاطة، ثم يضاف إلى العصير الناتج ربع ملعقة صغيرة من كل من الكركم والقرنفل والزنجبيل. ويمزج مزجاً جيداً ثم يشرب الخليط.

العترب Rumex: وهو نبات عشبي معمر الجزء المستخدم منه الأغصان الفتية الطرية الطازجة حيث يؤكل غصن إلى غصنين فيقتل دودة الأسكارس وهي وصفة مجربة.



الذئبة الحمراء والالتهابات

الذئبة الحمراء مرض من الأمراض الالتهابية المزمنة التي تؤثر على كثير من أعضاء الجسم المختلفة، وهذا المرض في حد ذاته مرض مناعي ذاتي يحدث عندما يقوم الجهاز المناعي لدى الإنسان بتصنيع أجسام مضادة تقوم بدورها بمهاجمة أنسجة الجسم. يعتقد كثير من الباحثين أن هذا المرض ينشأ من فيروس غير معروف حتى الوقت الراهن، وفي ضوء هذا الشيء فإن الجهاز المناعي يكوّن أجساماً مضادة كاستجابة لهذا الفيروس، وهذه الأجسام المضادة تتحول بدورها إلى مهاجمة أنسجة وأعضاء الجسم، وبالتالي يؤدي ذلك إلى حدوث التهابات في الجلد والأوعية الدموية والمفاصل والأنسجة الأخرى. وتعد الوراثة والهرمونات الجنسية عوامل محتملة لحدوث المرض. وتعد النساء أكثر إصابة بهذا المرض، حيث دلت الإحصاءات أن ٩٠٪ ممن يصابون بالمرض هم من النساء، هذا وإن النساء الآسيويات أكثر عرضة لهذا المرض من باقي النساء، ويحدث هذا المرض عادة بين سن ١٥- ٣٥ إلا أنه أيضاً يمكن أن يظهر عند أي عمر.

يوجد نوعان من مرض الذئبة الحمراء، أحدهما يعرف بالذئبة الحمراء الجهازية Systemic Lupus Erythematosus SLE ويتضح من الاسم أن المرض يصيب كثيراً من أجزاء الجسم المختلفة، وتتراوح خطورتها من مجرد مرض بسيط إلى مرض خطير يهدد الحياة. والأعراض الأولية في كثير من الحالات لمرض الذئبة الحمراء الجهازية تشبه إلى حد ما الروماتويد مع تورم وألم في الأصابع والمفاصل الأخرى. ويمكن أن يظهر المرض أيضاً بصورة مفاجئة مع حدوث حمى حادة، ويظهر الطفح الأحمر المميز جداً للمرض على

الخدود، كما تظهر أيضاً بقع حمراء مغطاة بالقشور في أماكن مختلفة من الجسم، كما يمكن أن تكوّن بعض القروح في الفم، وغالباً ما تصاب الرئتان والكليتان كذلك. وقد اتضح أن حوالي ٥٠٪ من المصابين بمرض الذئبة الحمراء الجهازية تتأثر كلاهم بالالتهاب، وفي الحالات الخطيرة يتأثر المخ والرئة والطحال. كما يمكن أن تتأثر عضلة القلب، وهو مسبب لمرض الأنيميا والتهاب الأغشية السطحية للقلب والرئة، كما يمكن أن يؤدي إلى حدوث تشنجات وفقدان للذاكرة واضطراب عقلي واكتئاب شديد.

أما النوع الآخر للذئبة الحمراء فهو النوع القرصي الذي هو أقل خطورة من النوع الأول. وهذا النوع يصيب الجلد بالدرجة الأولى، حيث يتكون طفح يشبه شكل الفراشة، وهو مميز جداً للمرض، ويتكون على الأنف والخدود، كما يمكن أن تظهر بعض البقع في أماكن مختلفة وبالأخص في فروة الرأس والأذنين، وهذه البقع قد تظهر مرة أخرى أو تستمر لعدة سنوات، وهذه البقع تكون عادة صغيرة، ناعمة الملمس وصفراء اللون، وعندما تختفي فإنها تترك ندباً واضحة في الجلد، وإذا تكونت هذه الندب في فروة الرأس فإنها تسبب بقعاً خالية من الشعر تماماً. وبالرغم من أن هذا النوع من الذئبة لا يؤثر تأثيراً خطيراً على الصحة العامة إلا أنه يشكل مرضاً مزمناً يؤدي إلى تشوهات في الجلد. وقد عزا بعض الخبراء حدوث هذا النوع إلى حدوث تفاعل نتيجة الإصابة بعصيات مرض السل.

وكلا النوعين من مرض الذئبة الحمراء يتبعان نمطاً معيناً مرتبطاً ارتباطاً كبيراً بفصول السنة، حيث تتناوب فترات ظهور المرض مع فترات خموده، ويمكن أن يؤدي التعرض للأشعة فوق البنفسجية للشمس إلى تفاقم مرض الذئبة الحمراء القرصي. ويمكن أن تزيد حدة المرض في حالات الإرهاق والحمل والولادة والعدوى الميكروبية وتعاطي بعض الأدوية والتوتر والإصابات الفيروسية وبعض الكيماويات والحالات الناتجة عن تعاطي بعض الأدوية، وتتحسن عادة عند إيقاف هذه الأدوية.

كيفية تشخيص مرض الذئبة الحمراء:

يمكن تشخيص مرض الذئبة الحمراء من خلال أربعة أعراض، إما بترتيب حدوثها أو بحدوثها في وقت واحد وهي:

١- طفح فراشي الشكل على الخدود والأنف.

٢- قرح الفم.

٣- انخفاض عدد كرات الدم البيضاء والصفائح الدموية أو أنيميا الانحلال الدموي.

٤- وجود أجسام مضادة معينة في الدم أو وجود خلايا غير طبيعية في البول.

علاج الذئبة الحمراء:

علاج الذئبة الحمراء تدخل فيه المكملات الغذائية والأعشاب والهرمونات والعلاج الإشعاعي. وأهم الأعشاب المستخدمة في علاج الذئبة الحمراء ما يلي:

البرسيم الحجازي: وهو نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم Medicago sativa والجزء المستخدم منه جميع أجزائه. يحتوي على أيزوفلافونات وكومارينات وقلويدات وفيتامينات وأهمها فيتامين K وبورفرينات، ومن المعروف أن الأيزوفلافونات والكومارينات مولدة للاستروجين. كما تحتوي على معادن، ويستخدم من مسحوق البرسيم مقدار ملء ملعقة صغيرة يضاف لها ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٥دقيقة لينقع ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر عند النوم.





خاتم الذهب: نبات عشبي صغير معمر يتميز بجذره الأصفر يعرف علمياً باسم Hydrastis candaensis والجزء المستخدم من النبات الجذور. تحتوي الجذور على قلويدات الايزوكينولين وأهمها هيدراستين وبربرتين وكندين، كما تحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية. وتعد الجذور مقوية مضادة للالتهابات وموقفة للنزف الداخلي ومضادة للجراثيم ومنبهة للرحم وقابضة. تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يغطى مدة ١٥ دقيقة ويصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

حشيشة القنفذ: نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أزهار إرجوانية جميلة. الجزء المستخدم من النبات الأزهار والجذور. يوجد من هذا النبات ثلاثة أنواع، وأهم الأنواع النوع الأرجواني الذي يعرف علمياً باسم Echinacea purpurea يحتوي النبات على استرات حمض الكافئين ومتعددات السكاكر وزيت طيار، وأهم مكوناته هومولين، كما يحتوي النبات على الكاميدات. يستخدم النبات منبهاً للمناعة ومضاداً للالتهابات ومضاداً حيوياً ومزيلاً للتسمم، ويزيد من التعرق ولائم للجروح. يستخدم من الأزهار أو الجذور ملء ملعقة من المسحوق تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويغطى مدة ١٥ دقيقة لينقع ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر مساء.



كعيب: وهو نبات شائك ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر. له أوراق بيضاء ذات عروق واضحة وأزهار في قمة الأغصان ذات لون أرجواني جميل، والنبات مغطى بأشواك حادة. يعرف علمياً باسم Cardus marianus. الجزء المستخدم من النبات الأزهار والبذور، يحتوي النبات على ليغنانات الفلافون وأهم مركب فيها مركب السليمارين، كما يحتوي على مواد مرة ومتعددات الاسيتيلين. يستعمل كمقو للكبد وينبه إفراز الصفراء ويدر الحليب ومضاد للاكتئاب. يستعمل من مسحوق البذور أو الأزهار ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يترك مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

شجرة الحمى: نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم لها أزهار تشبه أزهار الأقحوان. الجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء الهوائية. يعرف علمياً باسم Tanacetum parthenium يحتوي النبات على زيت طيار ولاكتونات تربينية أحادية نصفية، وأهم مركب فيها هو بارثينوليد، وكذلك يحتوي على تربينات أحادية نصفية وأهم مركب فيها هو الكافور. تستخدم شجرة الحمى كمسكنة ومخفضة للحرارة، ومضادة للروماتيزم وضد الصداع النصفي. تستعمل على هيئة مغلي بمعدل ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يغطى ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

نفل المروج: وهو عشب معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٤٠ سم، له ساق منتصب وزهور ذات لون إرجواني جميل. يعرف علمياً باسم Trifolium pratense والجزء المستخدم من النبات الأزهار فقط. تحتوي الأزهار على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار وسيتوستيرول وأحماض دهنية. والفلافونيدات الموجودة في الأزهار مولدة للأستروجين. يستعمل نفل المروج لعلاج الحالات الجلدية، يستخدم مسحوق الأزهار بمعدل ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

هرمون الغدة الكظرية Dehydroepiandrosterone DHEA: هذا الهرمون ينتجه الجسم بنسبة ما بين ١ إلى ٢ مليجرام. ولقد ثبت أن (DHEA) مفيد في علاج السيدات المصابات بمرض الذئبة الحمراء. ففي إحدى الدراسات تم إعطاء المريضات بالذئبة الحمراء ٢٠٠ ملليجرام من هذا الهرمون مدة تتراوح ما بين ثلاثة إلى ستة أشهر. وقد أظهر تحسناً في كل الأعراض الإكلينيكية مما حفز على خفض جرعات الأدوية التي تعطى لعلاج الذئبة الحمراء. ويباع هذا المنتج كغذاء تكميلي على هيئة أقراص وكبسولات في جرعات تبدأ من ٥ ملجم كما توجد التركيبات السائلة أو الموضعية في جرعات أقل. ويجب عدم استخدام هذا العلاج إلا تحت إشراف المتخصصين.

المكملات الغذائية التي يمكن استخدامها جنباً إلى جنب مع العلاجات السابقة:

- الكالسيوم والماغنسيوم ضروريان لتوازن حامضية الدم وللوقاية من فقد العظام نتيجة التهاب المفاصل.

- ل-سيستين وميثيونين تساعدان على حماية وحفظ الخلايا وهما مفيدتان في تكوين الجلد ونشاط كريات الدم البيضاء.

- ل-لاسين يمنع حدوث قرح الفم ويحمي من الفيروسات.

- أنزيمات محللة للبروتينات وهو مضاد قوي للالتهابات ومضاد للفيروسات.

- زيت دوار الشمس الأسود وزيت بذر الكتان وزيت زهرة الربيع بكميات متساوية، تقي من التهاب المفاصل وتحمي خلايا الجلد ولازمة لتكاثر خلايا الجسم.

- كبريتات جلوكوزامين مهمة لصحة الجلد والعظام والنسيج الضام ويمنع مرض الذئبة الحمراء.

- الثوم بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم مع الأكل كمقاوم للمناعة ويحمي الأنزيمات.

- فيتامين ج الذي يحسن من وظائف المناعة.

- الزنك يحسن وظائف المناعة ويحمي الجلد والأعضاء وينشط الالتئام.

- فيتامين هـ مضاد قوي للأكسدة، ويساعد الجسم على استهلاك الأكسجين بكفاءة ويزيد عملية الالتئام.

نصائح مهمة :

على مرضى الذئبة الحمراء المواظبة على ما يلي:

١- واظب على تناول الساردين فهو مصدر جيد للأحماض الدهنية الأساسية.

٢- واظب على تناول الهليون والبيض والثوم والبصل، حيث إنها تحتوي على الكبريت اللازم لإصلاح وإعادة بناء العظم والغضروف والنسيج الضام، كما أنه يساعد على امتصاص الكالسيوم.

٣- تناول باستمرار الأناناس الطازج، حيث إن أنزيم البروميلين الموجود فيه يساعد على تقليل الالتهابات.

٤- لا تستخدم اللبن أو منتجات الألبان أو اللحم الأحمر وتجنب أيضاً الشاي والقهوة والموالح والفلفل الأحمر (الشطة) والملح والتبغ وكل شيء يحتوي على السكر.

٥- تجنب الفلفل والباذنجان والطماطم والبطاطس، حيث إنها تحتوي على مادة السولانين التي تسبب الآلام والالتهابات.

٦- تجنب ضوء الشمس القوي واحم نفسك من الشمس ولا تخرج إلا عند الضرورة.

٧- تجنبي أقراص منع الحمل فهي تسبب تدهور الحالة وتفاقم المرض.

٨- تجنب الأماكن المزدحمة والأشخاص المصابين بالبرد أو المصابين بالالتهابات الفيروسية، فأمراض المناعة الذاتية مثل الذئبة الحمراء تجعل المصاب عرضة للإصابة بالفيروسات.



الذبحة الصدرية

الذبحة الصدرية ألم صدري يحدث عندما لا يتلقى القلب كفايته من الأكسجين، يتم نقل الأكسجين إلى القلب في الدم المتدفق عبر الشرايين التاجية. وفي بعض الأحيان تتراكم الدهون على جدران الشرايين، ويتكون هناك نسيج ندوبي، وبذلك تصبح الشرايين صلبة وضيقة، مما يخفض من تدفق الدم، ينتج عن هذه الحالة تصلب الشرايين وهي السبب الرئيس للذبحة الصدرية، ويسمى الألم عادة "الذبحة".

كيف ينشأ ألم الذبحة الصدرية؟

يمكن أن ينشأ ألم الذبحة الصدرية من الإجهاد البدني، والضغوط العاطفية، أو التدخين أو في بعض الأحيان الأخرى حينما يعمل القلب أكثر من العادة، في مثل هذه الأحيان يحتاج القلب إلى إمداد إضافي من الدم، إلا أن الدم الإضافي لا يصل إلى القلب عبر الشرايين التاجية الضيقة، وتحرم عضلة القلب مؤقتاً من الأكسجين، وتولد هذه الحالة ألم الذبحة، ويمكن أيضاً أن يتسبب تشنج الشريان التاجي في الذبحة، إن أغلب ضحايا الذبحة الصدرية هم من متوسطي العمر أو كبار السن، ومعظمهم ذوو وزن زائد، ولديهم ضغط دم عال، ويأكلون أطعمة غنية بالكلوليسترول ويدخنون السجائر أو قلما يمارسون الرياضة البدنية.

يشعر أغلب المعرضين للذبحة بألم ضاغط أو عاصر فوق عظمة الصدر، ويمكن أن ينتقل الألم إلى الكتفين خاصة الكتف الأيسر وأسفل الذراعين إلى الأصابع وتدوم النوبة حتى ١٥ دقيقة، ولكن معظمها ينتهي في أقل من ذلك.

ويمكن تسكين معظم نوبات الذبحة الصدرية بالراحة والأدوية، ويصف الأطباء تعاطي النترات ومستحضرات بيتا، ومستحضرات الكالسيوم وهي أدوية تمكن بعض المرضى من تفادي نوبات الذبحة. وتساعد هذه الأدوية في منع القلب من العمل أكثر من طاقته تحت الإجهاد.

يخضع المرضى الذين يتعرضون لنوبات حادة من الذبحة خلال فترة طويلة إلى عملية مجازة الشريان التاجي. وفي هذه العملية يقوم الجراح بتوصيل قطعة قصيرة من وريد إلى الشريان التالف، وتوفر قطعة الوريد التي تؤخذ من رجل المريض ممراً جديداً للدم.

يعاني بعض ضحايا الذبحة الصدرية فيما بعد من نوبة قلبية، ويزداد احتمال النوبة القلبية إذا ضاقت الشرايين التاجية للمريض باطّراد.

هل توجد أدوية عشبية للوقاية من الذبحة؟

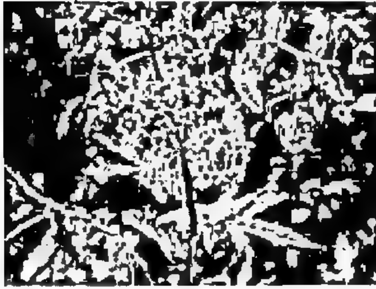
يوجد عدد من الأعشاب الطبية التي يمكن أن تساعد على الوقاية من الذبحة، ولكن قبل استعمال هذه الأدوية العشبية عليك مناقشة استعمالها مع الطبيب المتابع لحالتك لتلافي التداخلات الدوائية بين الأدوية المشيدة والأدوية العشبية، ومن الأعشاب الطبية التي لها تأثيرات جيدة ما يأتي:

الزعرور Hawthorn: تستخدم في أوروبا ثمار الزعرور الطبية على نطاق واسع لعلاج الذبحة الصدرية. وقد خضع نبات الزعرور لأبحاث مكثفة حيث أثبتت أن خلاصة ثمار الزعرور حسنت كثيراً من وظائف القلب وذلك بفتحها الأوردة التاجية، وهذا بالتالي يحسن من تدفق الدم والأكسجين إلى القلب، كما أن ثمار نبات الزعرور تقلل كوليسترول الدم. ووفقاً للخبرة الإكلينيكية الأوروبية فإنه يمكن استخدام ثمار الزعرورو مدة طويلة.

وقد ذكر البروفسور فارو تيلر عميد كلية الصيدلة بجامعة بوردو الأمريكية سابقاً ووكيل جامعة بودرو بولاية أنديانا فيما بعد في كتابه بعنوان Herbs of Choice إن فاعلية نبات الزعرور على القلب تعود إلى المركبات الكيميائية

الموجودة في الثمار؛ وهي Oligomeric procyanidins وكذلك الفلافونيدات التي تعمل على توسيع الأوعية الدقيقة في الأوردة التاجية.

كما أن الحكومة الألمانية قد أثبتت أن لنبات الزعرور تأثيراً قوياً لبعض مشاكل أمراض القلب، وقد تم استعمال ٢٤٠ إلى ٤٨٠ ميللجراماً من خلاصة ثمار الزعرور المقننة كجرعة يومية، وتوجد مستحضرات مقننة منه في الصيدليات إلا إنه يجب عدم استخدامه دون استشارة طبيبك الخاص.



حشيشة الملاك Angelica: تعد حشيشة الملاك إحدى صادات قناة الكالسيوم التي هي من مجموعة الأدوية المضادة للذبحة الصدرية. وتحتوي حشيشة الملاك على خمسة عشر مركباً تعمل كمواد قافلة لقنوات الكالسيوم وبالتالي تكون مضادة للذبحة الصدرية.

ونبات حشيشة الملاك نبات عشبي ثنائي الحول، الجزء المستخدم منه الجذور والأوراق والثمار، يحتوي على زيوت طيارة، وكومارينات وأحماض عضوية ومواد عفصية. ويوجد من هذا النبات مستحضرات في السوق المحلية. كما أن هناك كثيراً من النباتات التابعة لفصيلة هذا النبات وهي الفصيلة الخيمية مثل الجزر والكرفس والشمر والبقدونس -والتي تعطي التأثير نفسه-. ويقول أحد الأطباء: إذا كان عنده ذبحة صدرية فإنه دون شك سيستعمل مزيجاً مكوناً من حشيشة الملاك والجزر والكرفس والشمر والبقدونس بأجزاء متساوية مع إضافة بعض البهارات، وذلك بمزجها مع جرعة من الماء وشربها.

أويسة Bilberry: نبات شجيري معمر له جذور زاحفة ويعطي النبات ثماراً عنبية الشكل ذات لون بنفسجي مسود. إن الجزء المستعمل من النبات هو الأوراق والثمار الناضجة، يحتوي النبات على مركبات كثيرة، حيث تحتوي الأوراق على مواد عفصية وأحماض عضوية وجلوكوزيد يعرف باسم أربيوتين. أما الثمار



الناضجة فتحتوي على سكر وبكتين وفيتامين ب، ج وصبغة عضوية تعرف باسم انثوسيانين (Anthocyanins) وهذه الصبغة لها تأثير موسع للأوعية الدموية ومخفضة لضغط الدم، ويقوم الأنثوسيانين على منع تكون جلطة الدم التي تؤدي إلى النوبة القلبية.

الثوم Garlic والبصل Onion: إن كلاً من هذين النباتين يساعدان على علاج أمراض القلب، حيث يعملان على تخفيض الكوليسترول وضغط الدم، كما يمنعان تكون الجلطات الدموية التي تؤدي إلى نوبة قلبية، ووفقاً لدراسة عملت على الثوم أثبتت أن فصاً واحداً من الثوم يتناوله الشخص يومياً يقطع الكوليسترول بنسبة ٩٪، وكل ١٪ نقص في الكوليسترول يترجم إلى ٢٪ نقص في خطورة الهجمات القلبية، وعليه فإن فص ثوم يومياً يخفض خطر الإصابة بنوبة قلبية بنسبة ١٨٪، كما وجد أن البصل له المفعول نفسه.

الزنجبيل Ginger: كلنا نعرف الزنجبيل وفوائده التي لا تحصى، وقد قال مختص الأعشاب البريطاني بول شوليك: إنه لاحظ بعض الأطباء يصرفون لمرضى الذبحة الصدرية جرعة يومية من مسحوق الزنجبيل قدرها نصف ملعقة شاي يومياً، ويبدو أن للزنجبيل تأثيراً جيداً كمضاد للأكسدة، حيث يحمي الأوعية الدموية من الخراب التي تحدثه المواد المؤكسدة مثل الكولسترول؛ كما يعمل الزنجبيل على تقوية أنسجة عضلات القلب بالضبط، كما يفعل عقار الديجتالس، ويقول الدكتور جيمس دوك إنه لو كان عنده ذبحة صدرية فإنه لن يتردد في استعمال الزنجبيل بطريقة منتظمة واستعماله دائماً في الطبخ.

الخلة Ammi visnaga: في دراسة نشرت في New England Journal of medicine عام ١٩٥١م أثبتت فاعلية مركب الخلين وهو المركب -الرئيس في ثمار الخلة- في زيادة انسياب أو تدفق الدم إلى القلب، وكان عنوان المقالة (الخلين عقار مأمون الجانب وفعال لعلاج الذبحة الصدرية). والجرعة من مركب الخلين قدرت بثلاثين ملليجراماً يومياً. ولكن الدكتور مايكل مرعي مؤلف موسوعة الطب الطبيعي ذكر أن أخذ جرعة من خلاصة ثمار الخلين ما بين ٢٥٠ إلى ٣٠٠ ملليجرام يومياً تقوم مقام جرعة الخلين النقي.

عرق الأرض Ge Gem: وهو نبات متسلق يصل ارتفاعه إلى ٣٠ متراً له أوراق مركبة، ويحمل أزهاراً ذات لون بنفسجي يعد هذا النبات من أشهر النباتات الصينية، ويوجد أيضاً بكميات كبرى في الولايات المتحدة الأمريكية.

الجزء المستخدم من النبات طبياً الجذور التي تجمع في فصل الخريف أو الربيع.

تحتوي جذور النبات على اكيزوفلافونيدات وبيورارين، وديارزين وستيرولات.

لقد أثبتت الدراسات الإكلينكية الصينية فائدة عرق الأرض للذبحة الصدرية، وقد قامت دراسة على ٧١ مريضاً أعطوا جرعات ما بين ١٠-١٥ جراماً من جذور النبات على هيئة خلاصة يومياً مدة تتراوح ما بين ٤ إلى ٢٢ أسبوعاً. وخلال هذه المدة وجد أن ٣٢ من المرضى قد تحسنت حالتهم جداً، و٢٠مريضاً بدت عليهم علامات التحسن، أما الباقون وعددهم ٢٢ كان تحسنهم بطيئاً.

تقوم خلاصة جذور نبات عرق الأرض بتوسيع الأوردة التاجية وتزيد من تدفق الدم وتقلل من ضغط الدم. كما تقوم بتنظيم ضربات القلب. وتفيد التجارب الإكلينكية أن مستحضرات عرق الأرض ليس لها تأثير معاكس أو غير ملائم وأنها مأمونة الجانب.

الرجلة Purslan: تعد الرجلة من مضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا من الخراب، وقد وجد أنها تؤدي دوراً مهماً في منع الأمراض القلبية، ونبات الرجلة

معروف لدى عامة الناس، وهو نبات عشبي حولي، والجزء المستعمل منه جميع أجزاء النبات عدا الجذور.

تحتوي الرجلة على مواد هلامية وأحماض نباتية وفيتامينات أ، ب، ج وكالسيوم ونورأدرينالين ودوبامين.

الصفصاف Willow: لقد ذكرت الدراسات أن جرعات صغيرة من الأسبرين تبدأ من ٣٠ ملليجراماً إلى ٣٢٥ ملليجراماً على هيئة أقراص حبة واحدة في اليوم تساعد في منع النوبات القلبية؛ وذلك عن طريق تكون جلطات دموية. إن قشور الصفصاف هي أصل الأسبرين. ولو أخذ كوب إلى كوبين يومياً من شاي مصنوع من قشور الصفصاف فهذا يوازي جرعة الأسبرين اليومية. كما أوضحت دراسات حديثة أن الأسبرين وقشور الصفصاف تمنع سرطان القولون.

ويحتوي الصفصاف على ساليسين وحمض العفص وقلويدات وجلوكوزيدات.





الأخدرية Evening Primirose: هو مادة جيدة كمصدر لمركب Gamma Linolenic acid حيث يخفض كلاً من الكوليسترول وضغط الدم، كما أن لهذا المركب تأثيراً ضد التجلط. وتوجد مستحضرات مقننة من هذا النبات.

الكتان Flax: تحتوي بذور الكتان على كمية من مركب Alpha linolenic acid وهذا المركب له قدرة في حماية القلب. تحتوي بذور الكتان على كمية جيدة من فيتامينات A.B.D.E.



الأنجدان Lovahe: وهو نبات معمر يحمل أوراقاً مركبة، والجزء المستعمل من النبات هي الجذور والبذور والأوراق.



يحتوي النبات على زيت طيار، ويشكل مركبات الفثالايدز ٧٠٪ وكومارينات ومن أهمها مركب البيرجابتين وستيرولات ومواد صمغية وراتنجية. وقد قال عنه كل من الدكتور البرت لونج أستاذ العقاقير وكذلك ستيفن فوستر أستاذ العقاقير أيضاً إن هذا النبات له تأثير مماثل لتأثير

نبات حشيشة الملاك، حيث يقوم على توسيع الشرايين التاجية، ويزيد من تدفق الدم إلى القلب. ويستعمل الأنجذان في الصين لعلاج الذبحة الصدرية والحالات المرضية الأخرى للقلب.

نصائح إلى مرضى الذبحة الصدرية :

- يجب عليهم عدم استخدام أي أدوية مغايرة للأدوية التي يتعاطونها حالياً إلا بعد استشارة الطبيب المختص الذي يتابع حالاتهم.

- يجب عدم إهمال الرياضة، وبالأخص المشي، حيث إن الرياضة لها تأثير على الضغط والسكر.

- الاستعاضة بالأسماك عن اللحوم، ولكن يجب الإقلال جداً من الساردين والتونة والجمبري والكافيار حيث إنها ترفع الكوليسترول.

- الإقلال جداً من تناول البيض، وإذا كان لابد فعليك بسلق البيض وأكل الزلال (الجزء الأبيض) وابتعد عن صفار البيض.

- عدم الأكل أو التقليل جداً من النخاع والكبدة والكلاوي والخصاوي والطحال لأنها ترفع الكوليسترول.

- ابتعد عن الزيوت الحيوانية كالسمن والشحوم.

- حاول التقليل من منتجات الألبان وخاصة المحتوية على دهون، ويمكن تناول مشتقات الألبان قليلة الدسم.

- يمكن الاستعاضة عن بروتين اللحوم ببروتين البقوليات مثل فول الصويا والفول والعدس واللوبيا.

- استعمال الأدوية التي يصرفها لك الطبيب المختص بدقة وفي مواعيدها.

عدم استخدام الأسبرين على المعدة الخالية، ويجب تناول الأسبرين ويفضل أن يكون من النوع المغلف، في الصباح بعد وجبة الإفطار مباشرة دون تأخير.

الربو

الربو مرض يسبب صعوبة في التنفس، وقد تنتاب هذه الصعوبة الشخص المريض بالربو في شكل مفاجئ حاد، يتكرر بانتظام. وتشمل أعراض هذا المرض الأزيز والصفير عند الزفير. وقد يشهق المريض لاستنشاق الهواء أو يشعر بالاختناق.

وعندما تبدأ نوبة الربو فإن المريض يشكو دائماً من شعور بالانقباض في صدره وبحكة متقطعة وجافة وبصعوبة في التنفس. وتتكون عادة مادة مخاطية سميكة في الرئة تعرف بالبلغم، وتصبح الكحة كثيفة. وقد يشعر المريض بالراحة عندما يخرج البلغم.

ماهي أسباب الربو؟

تحدث نوبات الربو نتيجة في ضيق شعيبات القصبة الهوائية بالرئتين. وينتج هذا الضيق من انقباض عضلات هذه الشعيبات ومن تورم غطاء الغشاء المخاطي الذي يبطن هذه العضلات ومن إنتاج البلغم.

إن أكثر أنواع الربو انتشاراً ربو الشعب الهوائية الحساسي، وينتج دائماً برد فعل حساسي محدد. وغالباً ما تحدث الحساسية بمواد عادية مثل الغبار المنزلي الناعم أو غبار الطلع المعروف بلقاح الأزهار أو بعض الأطعمة أو من شعر القطط أو أنواع من الطيور. ولاغلب الأشخاص الذين يعانون من الربو حساسية ضد الأسبرين. ويرتبط الربو عادة بما يسمى حمى القش وهي أيضاً حساسية مشهورة.

ماهي حمى القش؟

هي الحساسية التي تحدث في معظم الأحوال في أثناء فصول الربيع والصيف والخريف. فالحشائش والأشجار والأعشاب تنثر حبوب اللقاح خلال هذه الفصول الثلاثة. ويعاني من يصاب بهذه الحمى من حساسية تجاه حبوب اللقاح. ويمكن أن تسبب أبواغ الفطور الطائرة أو فطور العفن الحساسية لبعض الأشخاص. كما هو الحال في معظم أنواع الحساسية فإن حمى القش وراثية. ومن الممكن أن تحدث للشخص حساسية حمى القش في أي عمر. والاسم العلمي أو الطبي لحمى القش هو "القلاع".

ماهي أعراض حمى القش؟

أعراض حمى القش هي احمرار العين وإفرازها للدموع والأحساس بحكة فيها. وكذلك احتقان الأنف وسيولة المخاط منه. ويمكن أيضاً أن يشعر المريض بحكة شديدة في الأنف وأخيراً بتورم. ويعاني المصابون بحمى القش من الشعور بالحاجة للعطس المستمر. وقد يفقدون حاسة الشم بصورة مؤقتة. كما يمكن أن تنسد أذن مريض بسبب حمى القش.

ويمكن أن ينتهي الأمر بحوالي ثلث مرضى حمى القش بالإصابة بالربو الموسمي. كما قد تسبب حمى القش أيضاً التهاب الجيوب الأنفية، وبالإضافة لذلك فقد تؤدي إلى الإصابة بالتهاب زوائد في الغشاء المخاطي. يسمى بالسلائل.

وتأتي نوبات الربو غالباً بعد فترات إجهاد شديد أو بعد الإجهاد العاطفي. وقد تعجل عدوى الأنف أو الحلق ببداية النوبة. كما أنه يسببها التغير المفاجئ للجو. ويمكن أن يحدث الربو وحمى القش في فصول معينة عندما يحمل الهواء غبار لقاح نبات معين. غير أن أغلب المصابين بالربو يصابون بنوبات طول العام.

وربو الشعب الهوائية أكثر أنواع الربو الحساسي التنفسي ضرراً وأكثرها تعجيزاً. فقد تكون النوبة الحادة خطراً على الحياة. وقد تتطلب بقاء المريض بالمستشفى.

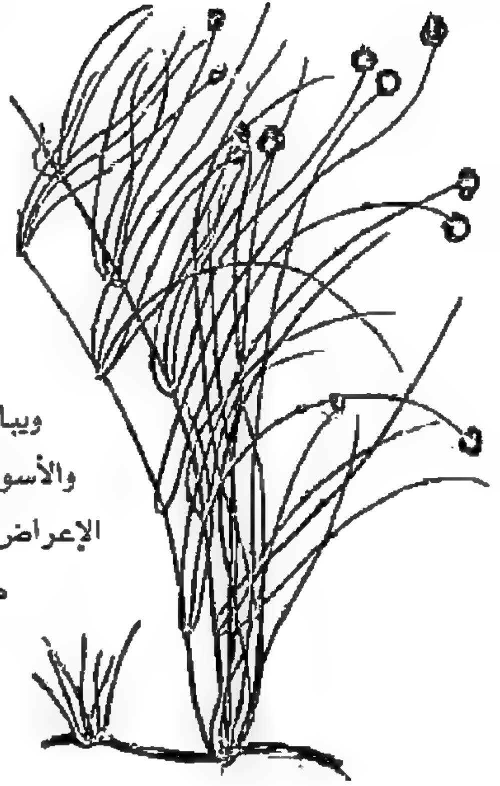
ما هو علاج الربو وحمى القش؟

يفحص الطبيب المريض بالربو بالحصول على التاريخ الكامل للحساسية بإجراء الفحص الجسدي وبإجراء اختبارات الجلد للحساسية. وتساعد هذه الفحوص على معرفة المواد التي قد تسبب الحساسية للمريض. ولأغلب المرضى حساسية ضد الغبار المنزلي وغبار الطلع لبعض النباتات وأنواع بعض الفطور والعفن وريش وشعر بعض الحيوانات والرطوبة وخلاف ذلك.

ويقوم أغلب الأطباء بصرف دواء واحد أو أكثر من الأدوية التي تشمل الأميتوفلين. والأفدرين والسالبوتامول لإزالة الحساسية. والعلاج بالأستيرولات ضروري في الغالب في حالات الربو الحاد. وقد يلجأ الطبيب المختص لإضعاف حساسية المريض للمواد المختلفة التي تثير نوبات الربو. وتقتضي هذه العملية حقن كميات بسيطة من مستحضرات تحمل من المواد التي تسبب الحساسية للمريض بأوقات منتظمة. ويزيد الطبيب قوة الدواء الذي يحقن إلى أن يكون جسم المريض مقاوماً لهذه المواد.

وهناك بعض الأعشاب التي تحتوي على مواد فعالة ضد الربو ومن أهم هذه الأعشاب ما يلي:

القهوة Coffee والشاي Tea والكولا Cola: تحتوي القهوة والشاي والكولا وبعض النباتات الأخرى مثل الغورو والمتة على كمية لا بأس بها من الكافيين وكمية مركبي الثيوبرومين والثيوفلين، وهذه المركبات تنتمي إلى مجموعة كيميائية تعرف باسم xanthines، وهذه المركبات لها تأثير قوي على تقلصات الشعب الهوائية، وتقوم بفتح الممرات الشعبية المقفولة. ويقال: إن تناول ثلاثة أكواب من القهوة يومياً تحد من أزمات الربو أو شرب ضعفها من الشاي حيث إن كوب القهوة يحتوي على ١٠٠ ملليجرام من الكافيين، بينما كوب من الشاي يحتوي تقريباً على ٢/١ كمية الكافيين في كوب القهوة. وقد وجد أن الأعراض الجانبية لتعاطي الثيوفلين والثوبرمبين الطبيعيين والموجودين في المواد المذكورة أقل بكثير من الثيوفلين المصنع. حيث وجد أن الثيوفلين المشيد كيميائياً له بعض الأضرار مثل الأرق والصداع ونقص الشهية وآلام بالمعدة.



الأفـدرا Ephedra: استعمل نبات الأفدرا لعلاج الربو من مدة لا تقل عن خمسة آلاف سنة، حيث كان الدواء المفضل لدى الشعب الصيني، ولا زالات تستخدم حتى وقتنا الحاضر. وقد فصل منها مركب الأفدرين الذي توجد له عدة مستحضرات في الأسواق المحلية، وكذلك مركب بسودو أفدرين، ويباع المستحضر المركب الأخير في الصيدليات والأسواق التجارية. ولكن هذين المركبين يسببان بعض الإعراض الجانبية مثل الأرق وعدم الراحة وربما ارتفاع ضغط الدم، وعليه فإنه يفضل استخدام عشب الأفدرا الجاف أفضل من مركباته؛ وذلك بأخذ ملء ملعقة شاي من النبات وتوضع في ملء كوب ماء سبق غليه ويترك مدة عشرين دقيقة ثم يصفى ويشرب.

القراص Stinging: من مدة أربع مئة سنة مضت ادعى العالم النباتي الإنجليزي نيكولاس كالبيبر أن جذور وأوراق القراص التي تستعمل على هيئة عصير أو شاي كانت من أفضل المواد التي تفتح أنابيب وممرات الشعب الهوائية في الرئة. وقد استعمل الأستراليون من مدة طويلة نبات القراص لعلاج الربو ويعد أفضل وصفة يستعملونها، حيث كانوا يعملون شاياً من جذور وأوراق النبات ويضيفون له كمية بسيطة من العسل أو السكر. أما الأمريكان فلم يستخدموا النبات إلا من



خمسة أعوام عندما نشرت دراسة علمية على نبات القراص ضد مرض الربو، حيث أوضحت أن نبات القراص له تأثير قوي على المرض. والآن يعرف نبات القراص كعلاج للربو وحمى القش.

اليانسون Anise والشمر Fennel: يستعمل اليونانيون شاياً محضراً من اليانسون أو الشمر لعلاج الربو وأمراض الشعب الهوائية الأخرى، وكلا النباتين يحتويان على مركبات كيميائية لها تأثير فعال ضد الربو وهما مركبا الكريوزول والفا باينين اللتان تقللان من إفرازات الشعب الهوائية عند مرضى الربو. إن ثمار الشمر تحتوي على ٨،٨٠٠٠ جزء في المليون من مركب الفا باينين Alpha-pinene بينما يحتوي اليانسون على ٣،٦٠ جزء في المليون من المركب نفسه.

عرق السوس Licorice: شاي عرق السوس يرطب الحنجرة وعادة يوصف لالتهابات الحنجرة وللكحة والربو.

وعرق السوس وخلاصته يعدان من الأدوية الشعبية الآمنه الاستعمال ولا سيما إذا استخدمت بكميات معقولة حوالي ثلاثة أكواب في اليوم. وإذا استخدم عرق السوس بكميات كبيرة أو لفترة طويلة فإنه يسبب الصداع وارتفاع ضغط الدم. وتوجد مستحضرات من عرق السوس تباع في محلات العطارة وفي الصيدليات.

الجنكة Ginkgo biloba: لقد استخدم الآسيويون خلاصة أوراق نبات الجنكة من آلاف السنين لعلاج الربو والحساسية والتهاب الشعب الهوائية والكحة. وقد أصبح نبات الجنكة معروفاً لدى الغرب نظراً لأهميته بالنسبة لكبار السن، حيث يزيد جريان الدم إلى المخ ولعلاج السكتة الدماغية وأي أعراض أخرى تظهر عليهم.



الطماطم Tomato والبرتقال والليمون والشطة: من أهم الثمار التي تحتوي على

فيتامين C، وقد عُملت أربعون دراسة على الثمار التي تحتوي على فيتامين C وأجمعت أن مقدار واحد ملليجرام من فيتامين C يومياً يمنع من أزمة الربو والتقلصات الناتجة في القصبات الهوائية واحتقان الأنف وعدوى الجهاز التنفسي. لقد وجد أن فيتامين C يهبط تحرير الهستامين. وحيث إن الطماطم والموالح بشكل عام والشطة تحتوي على كمية جيدة من فيتامين C فيجب تناول كميات كبيرة من هذه المواد. كما أنها تحتوي على فلافونيدات التي تحد أيضاً من تحرير الهستامين.

الزوفا Hyssop: لقد استخدم الهنود أزهار نبات الزوفا لعلاج أزمات الربو، وقد وصف أبو قراط الزوفا لمعالجة ذات الجنب وأوصى به العالم دسقو ريدس مع السذاب الزراعي لحالات الربو والنزلة، ويحتوي نبات الزوفا على زيت طيار وفلاونيدات وحمض العفص وتربينات ومن أهمها مركب ماريوبين ويستعمل نبات الزوفا كمادة مقشعة طاردة للبلغم وموسعة للأوعية الدموية ومضادة للالتهابات والتشنج. ويجب عدم استخدام زيت الزوفا المستخلص من النبات حيث إنه يسبب اختلاجات عصبية.

الدمسيسة Mugwort: يعد هذا النبات العشبي من النباتات التي انتشر استعمالها في السنوات الأخيرة لعلاج الربو في كل من اليونان وأوروبا وشمال إفريقيا وسيبريا وغرب آسيا والهملايا. والجزء المستعمل من نبات الدمسيسة الأوراق والجذور، وتحتوي على زيت طيار وفلافونيدات وكومارين وتربينات ثلاثية. ويستعمل النبات على هيئة شاي بمعدل ملعقة شاي على ملء كوب ماء سبق غليه ويترك مدة ربع ساعة ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم.

اليوكالبتوس Eucalyptus: نبات اليوكالبتوس من النباتات المشهورة، وهو عبارة عن أشجار كبيرة. تزرع للزينة في المملكة باسم الكينا أو الكافور، والتسمية هذه خاطئة. الجزء المستعمل من شجرة اليوكالبتوس هي الأوراق والزيت الطيار.

وتستخدم أبخرة مغلي الأوراق ضد الربو، حيث تؤخذ الأوراق إما طازجة أو

مجففة بكمية قبض اليد في ربع لتر ماء مغلي وتترك مدة عشرين دقيقة ويشم البخار المتصاعد منها، ويمكن شرب هذا المغلي بعد تصفيته على جرعات صغيرة. إن أوراق اليوكاليبتوس تحتوي على مركبات الروتين الذي له القدرة على خفض الالتهابات في الأنابيب الشعبية.

الزنجبيل Ginger: يعد الصينيون الزنجبيل أهم وصفة لعلاج الربو، والطريقة أن يؤخذ الزنجبيل الطازج الذي يباع في البقالات ثم يعصر ويؤخذ ملء ملعقة شاي من العصير ويضاف إلى ملء كوب ماء دافئ ويشرب.

بلسم بيرو Peru Balsam: لقد وجد هنود البيرو علاجاً شافياً في العصارة التي تنساب من نبات بلسم بيرو، وهو عبارة عن شجرة كبيرة دائمة الخضرة، والجزء المستعمل من النبات عصارته التي تتكون من خليط متجانس من الزيت الطيار والراتنج، ويحتوي هذا الخليط من ٥٠-٦٠ ٪ زيتاً طياراً، وأهم مركب فيه بنزايل بنزويت وبنزايل سنميت ومادة راتنجية، ويستعمل هذا الإفراز لعلاج الربو والتهاب الشعب الهوائية.

البصل Onion: الإنجليز يعدون البصل أفضل وصفة لعلاج الربو، حيث يعملون شرائح منه ثم ينقعونها في عسل طبيعي مدة ٢٤ ساعة، ثم يستعمل بمعدل ٤ جرعات في اليوم حتى تتحسن حالة الربو.

فيتامين ب٦: لقد أثبت الأستاذ المساعد الإكلينكي الدكتور Nelvyn Werbach في كلية الطب في جامعة كلفورنيا بلوس أنجلوس الذي ألف عدداً من الكتب في الطب البديل أن الأطفال المصابين بالربو عند إعطائهم جرعات من فيتامين ب٦ تقلصت النوبات لديهم، ويمكن إعطاء جرعة من فيتامين ب٦ بمقدار ٥٠ ملليجرام مرتين في اليوم، ولكن يجب عدم استخدام هذا الفيتامين إلا بعد مناقشة الطبيب المختص.



السعال

هو اندفاع مفاجئ وقوي للهواء من الرئتين. ويقوم السعال بدور الدفاع عن الجسم، حيث يساعد الرئتين على التخلص من المواد الضارة مثل القيح والدم، ولكنه يقوم أيضاً بنشر الجراثيم التي تسبب الأمراض، ويسعل الشخص عندما تصاب بطانة المسالك التنفسية بالتهيج. وتستجيب أعصاب معينة لهذا التهيج وتجعل الشخص يأخذ نفساً عميقاً، وتتسبب هذه الأعصاب أيضاً في جعل القصبة الهوائية تنسد جزئياً، ويتقلص الحجاب الحاجز -وهو عضلة كبيرة تقع تحت الرئتين- بسرعة ويدفع الهواء خارج الرئتين، وعندئذ تنفتح القصبة الهوائية، ويندفع الهواء عبر القنوات التنفسية خارجاً من الفم، ويحمل هذا الهواء أي مادة قد تكون في طريقه.

والمثيرات التي تسبب السعال تشمل الدخان وتلوث الجو واصابات الجهاز التنفسي. وقد يؤدي التهيج إلى التهاب، ويتسبب في جعل طبقة المخاط في الحلق تغلظ. وبعض أدوية السعال تساعد على تخفيف الالتهابات وتطلق المخاط حتى يمكن له أن يخرج مع السعال بيسر. وبعضها الآخر يقلل من نشاط أعصاب معينة تنتج السعال.

ويستفيد الأطباء من المخاط (البلغم) الذي يخرج من الرئتين في أثناء السعال، من أجل تشخيص أمراض معينة. ويقوم الأطباء بفحص البلغم تحت المجهر ليستدلوا على وجود بكتيريا أو خلايا سرطانية أو دليل على مرض آخر. أما السعال الديكي أو ما يعرف الشاهوق فهو مرض احتقاني خطير يصيب الجهاز التنفسي. وقد اكتسب اسمه من صوت شهقة المرضى عندما يحاولون

التنفس بعد نوبات السعال التي تصيبهم. ويحدث السعال الديكي في مختلف بلدان العالم، وغالباً بين الرضع والأطفال الصغار، وتسببه نوع من البكتيريا تسمى البورديتيلة الشاهوقية.

أعراض السعال الديكي: تمر أعراض السعال الديكي بثلاث مراحل وهي حسب تطورها كما يأتي:

١- المرحلة النزلية، ٢- مرحلة النوبات، ٣- مرحلة النقاهة.

المرحلة النزلية تشبه أعراضها أعراض نزلات البرد، فيصاب المرضى بصعوبة في التنفس بسبب زيادة المخاط في الأنف والحنجرة. ويسعل المرضى ويصابون بالحمى، ويبقى الاحتقان في الداخل ويفقد الطفل الشهية. وفي هذه المرحلة يكون المرض سريع العدوى وينتشر عن طريق البكتيريا التي تخرج من أنف المريض وفمه وافرازاتهما، وتنتهي المرحلة النزلية عامة ما بين أسبوع إلى أسبوعين.

تعد مرحلة النوبات التي يحدث فيها الشهيق أخطر مرحلة للمرض، وتمتد عادة إلى ما بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع.

وفي هذه المرحلة تحدث نوبات السعال خلال الليل في البداية. وبعدها تحدث خلال الليل والنهار. ويكثر المريض من تقيؤ قطع من المخاط بعد تلك النوبات السعالية. وقد تؤدي النوبات إلى ضعف دورة الأكسيجين التي يمكن أن تؤدي بدورها الى اختلاجات، أما المشاكل الأخرى فيمكن أن تشمل الالتهاب الرئوي (ذات الرئة) وتهتك الرئتين. وهناك احتمال موت المريض خاصة في مرحلة الرضع تحت عمر ستة أشهر في مرحلة النوبات. وفي مرحلة النقاهة يهدأ السعال ويقل تقيؤ المخاط ويبدو التحسن على المرضى، وفي النهاية يعودون الى حالتهم الصحية. وقد يستغرق الشفاء التام أسابيع أو شهوراً.

وعادة يستخدم الأطباء لعلاج السعال الديكي المضاد الحيوي المعروف باسم اريثرومايسين. وإذا أعطي في المرحلة النزلية فإن هذا المضاد يوقف المرض أو

يقلل من حدته، وبعد بداية مرحلة النوبات تبدأ مراكز العلاج في مساعدة المريض على التنفس بشكل طبيعي للحد من تكرار نوبات السعال الحادة. وتحصين الأطفال بلقاح السعال الديكي يقيهم ذلك المرض.

علاج السعال بالأعشاب الطبية:

اللبلاب Ground Ivy: وهو عشب معمر زاحف له أوراق كلوية محززة وأزهار زرقاء إلى أرجوانية. يعرف اللبلاب علمياً باسم Nepeta glechoma. الجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء فوق سطح الأرض (الهوائية). يحتوي النبات على تربينات أحادية نصفية وحموض العفص وزيت طيار ومادة مرة (غليكومين) وصابونين وراتنج، ويستعمل اللبلاب لعلاج مشاكل الصدر والنزلات الصدرية المتعلقة بالأغشية المخاطية للأذن والأنف والحنجرة والحلق والجهاز الهضمي. ويعطى عادة للأطفال لإزالة النزلة، ويستعمل لعلاج السعال المزمن وذلك بأخذ ملء ملعقة متوسطة من مجروش أوراق اللبلاب ووضعها في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يشرب ما بين كوب إلى كوبين في اليوم الواحد؛ وذلك بمعدل كوب بعد الغداء واخر بعد العشاء أو عند الذهاب الى النوم.

بذر الكتان Linnseed: لقد تحدثنا عن بذر الكتان في موضع آخر وعن مكوناته، ويستعمل بذر الكتان لعلاج النزلة الشعبية وما يصاحبها من سعال، حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من بذور الكتان دون سحق وتوضع فيما مقداره كوب ماء مغلي، ثم يترك ١٠ دقائق، بعد ذلك يصفى ويشرب كوب بعد كل وجبة غذائية، ويستمر هذا العلاج مدة شهر حتى الشفاء بإذن الله.



الآس Myrstle: وهو عشب دائم الخضره يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار، له أوراق خضراء غامقة وأزهـار بيضاء وعنبات سوداء إلى أرجوانية. الجزء المستعمل من النبات الأوراق والزيت العطري. يعرف الآس علمياً باسم Myrtus communis تحتوي الأوراق على زيت طيار (ألفا البينول والسينيول والميرتنول) وفلافونيدات وحمض العفص. تستعمل أوراق الآس كمقوية وقابضة ومطهرة، وتستعمل كمضادة للنزلة الشعبية ولعلاج جميع العلل الصدرية، وهي تلطف كثيراً من حدة السعال الديكي عند الأطفال بصفة خاصة. وطريقة الاستعمال هو أخذ ملء ملعقة كبيرة من الأوراق وتغلى في وعاء مع ملء كوب ماء مدة دقيقتين، ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل كوب إلى كوبين مع حدوث نوبات السعال.

الشمر Fennel: والشمر من النباتات المشهورة والمعروفة، وهو نبات عشبي معمر، والجـزء المستخدم منه الثمار والأوراق والجـذر ويعرف علمياً باسم Foeniculum vulgare يحتوي النبات على زيت طيار والمركب الرئيس فيه فنشون وانيثول وفلافونيدات وكومارينات وسيترولات. تستخدم بذور (ثمار) الشمر لتفريغ انتفاخ البطن وتهدئ آلام المعدة وتنبه الشهية وهي مدرة للبول ومضادة للالتهابات، كما تستخدم البذور لالتهابات الحلق ومقشعاً معتدلاً لإخراج البلغم، والشمر مأمون للأطفال، ويمكن أن يعطي كنقيع أو مغلي لعلاج المغص وضد التسنين المؤلم عند الرضع ويدر حليب الثدي كما يستعمل مغلي بذور الشمر لعلاج وتسكين نوبات السعال وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مطحون بذور الشمر في كوب زجاجي ثم يصب عليها الماء المغلي فوراً ويغطى مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بواقع كوب بعد كل وجبه غذائية يومياً.





الزعتر Thyme: والزعتر معروف، وهو عبارة عن نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٣٠ سم وله رائحة عطرية مميزة. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه. يعرف علمياً باسم Thymus vulgaris ويحتوي على زيت طيار يشكل مركب الثايمول حوالي ٨٠٪ منه. يستخدم الزعتر على نطاق واسع كغذاء وعلاج وأهم استعمالاته تكون ضد السعال والربو ومهضم وطارد للأرياح والغازات، يستخدم على هيئة مغلي بواقع ملء ملعقة صغيرة من النبات على ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يشرب بواقع كوب بعد كل وجبة غذائية.

اليانسون Anise: واليانسون نبات عشبي معمر، وهو أحد النباتات العطرية المشهورة. ويستعمل من النبات الثمار والزيت الطيار، ويعرف علمياً باسم Pimpinella anisum. يحتوي على زيت طيار يضم ٧٠-٩٠٪ أنثيول إلى جانب الميثيل شافيكول وفلافونيدات وفورانوكومارينات وحموض دهنية وستيرولات. تستخدم بذور اليانسون على نطاق واسع ضد المغص، وتطبل البطن والنفخ، ويعطى على نطاق واسع للأطفال كمضاد للمغص ويعطى ضد الربو وآلام الحيض والتهاب التصلبات ومقشع للبلغم. يؤخذ من بذور اليانسون ما مقداره ملعقة كبيرة ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بواقع كوب بعد كل وجبه أو عند اللزوم.

البصل Onion: البصل له فوائد عظيمة، فهو قاتل للفيروسات والبكتيريا والفطريات ومضاد للسعال الديكي، ويستخدم لهذا الغرض على هيئة لبخة. وتصنع اللبخة بتقطيع البصل إلى شرائح، ثم تسخن تسخيناً خفيفاً، ثم توضع هذه الشرائح فوق الصدر لمعالجة السعال الديكي وفوق الظهر والصدر أيضاً

لمعالجة التهاب الرئة. وبعد وضع الشرائح فوق المكان المطلوب يلف فوقه بقطعة قماش ثم يلف بعد ذلك بقطعة قماش أكبر وأسمك ويفضل قماش الصوف إن وجد، وتبقى اللبخة لمدة ١٢ ساعة، وتكرر هذه اللبخة كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله. ويمكن استخدام البصل مع العسل لعلاج نوبات السعال ونوبات البرد والربو وذلك بتناول ملء ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من مزيج عصير البصل مع العسل.



أزهار البنفسج Heartsease:

نبات حولي أو ثنائي الحول أو معمر يصل ارتفاعه إلى ٣٨سم. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه عدا الجذور. يعرف علمياً باسم Viola tricolor. يحتوي النبات على فلافونيدات وساليسيلات المثيل وهلام وصمغ وراتنج وصابونين. يستخدم كمقشع لعلاج السعال المصحوب ببلغم ولعلاج السعال الديكي وهو مدر للبول ومضاد لالتهابات المثانة وضد الروماتيزم. والطريقة بأخذ ملعقتين كبيرتين من مسحوق البنفسج ووضعهما في وعاء، ويضاف لها نصف لتر من الماء المغلي ويترك مدة ١٥ دقيقة، ثم بعد ذلك يصفى ويشرب منه بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.



التفاح الأمريكي أو الشامي:

ويستخدم هذا النوع من التفاح لعلاج نزلات البرد والسعال والالتهاب الشعبي والربو. ويحتوي التفاح على فيتامين (أ) وفيتامين (ج) وأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور وفيتامينات ومعادن أخرى



تساعد في علاج السعال. ويمكن تناول تفاحة واحدة بقشرها وبذورها بعد كل وجبة غذائية أو أكثر إذا استطاع المريض ذلك. ويمكن مزج التفاح المشوي مع سكر النبات المدقوق مع اليانسون وكمية ربع ملعقة من مسحوق الكركم الناعم. ويستخدم هذا المزيج لعلاج بحة الصوت والسعال والتهاب الحنجرة.

تمر + زبيب + تين مجفف: لقد وصف التمر كعلاج للسعال وللبلغم والتهاب القصبة الهوائية وذلك بعمل شراب مكون من ٥٠ جراماً من التمر المجفف و٥٠ جراماً من الزبيب الأسود و٥٠ جراماً من التين المجفف. يوضع هذا المخلوط في وعاء ثم يضاف له لتر من الماء ويوضع على النار ويترك يغلي في هدوء حتى تلين محتويات الوعاء، ثم يؤكل كما يؤكل الخشاف مقسماً على ثلاث دفعات بواقع دفعة واحدة بعد كل وجبة خلال اليوم الواحد. مع ملاحظة عدم استخدام هذه الوصفة من قبل مرضى السكر.

التين المجفف استخدمه الأقدمون علاجاً ناجعاً لعلاج السعال الديكي، حيث يشرب كوب من منقوع التين المجفف قبل الطعام يومياً ولمدة أسبوع، ويجب عدم استعمال هذه الوصفة من قبل مرضى السكر مهما كانت الأسباب.

ثوم + برتقال + عسل نحل: لعلاج السعال الديكي عند الأطفال يعطى الطفل ١٠-١٢ نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال مع إضافة ملعقة كبيرة من عسل النحل الأصلي ويشرب ذلك بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

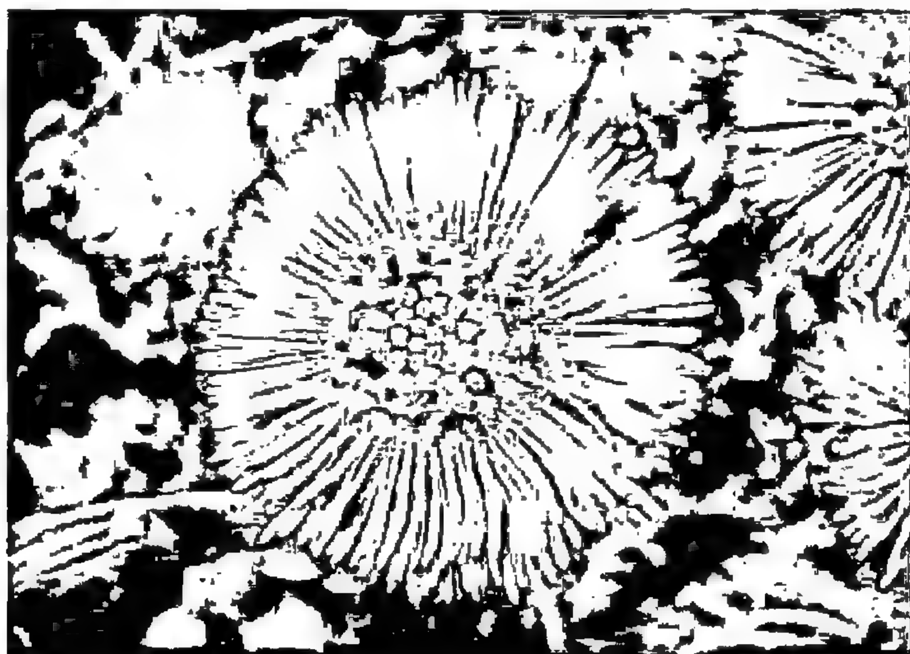
الجزر + مجموعة من الأعشاب: يبشر الجزر بشراً ناعماً ويغلى مع الماء حتى يهترئ ثم يضاف عليه كوب عسل دون أن يزاح الماء من الجزر. ويترك على النار حتى ينعقد، ثم تضاف ملعقة صغيرة مملوءة من كل من العود الهندي وقرنفل مطحون ودارسين وزنجبيل وهيل وجوز الطيب (حبة واحدة فقط) بعد سحقها، ويقلب جيداً حتى يصبح لون المخلوط متجانساً. يؤخذ من هذا المزيج بعد أن يبرد ملعقة صغيرة أو كبيرة حسب عمر المريض، وذلك بعد وجبة الطعام مباشرة حيث تنقي هذه الوصفة الصوت وتمنع السعال تماماً.



الجميز Sycomorus: والجميز شجرة كبيرة معمرة ويسمى التين البري، وهو شجر ذو فروع كثيرة شبيه بالتوت الشامي وورقه أرق وأصغر من ورق التين.. والجزء المستخدم من أشجار الجميز الأوراق والثمار الطازجة. وقد قال دواد الأنطاكي: إن ورقه يقطع الإسهال ويدر الطمث ومسحوقه مع السكر وزناً بوزن يقطع السعال وإن أزمن، ولبنه يلصق الجراحات ويحلل الأورام، وإذا رضت أوراقه وأطراف أغصانه وثماره الناضجة وطبخ الكل حتى يتهري وصفي وعقد ماؤه بالسكر كان لعوقاً جيداً للسعال المزمن وعسر التنفس والربو وكذلك عسر الهضم.

حصا البان Rosemary: وهو نبات عشبي معمر دائم الخضرة عطري يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين، ذو أوراق رفيعة خضراء تشبه أوراق الصنوبر. ويعرف حصا البان باسم إكليل الجبل، وهو عشب معروف ويحظى بتقدير كبير. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه. يعرف علمياً باسم Rosemarinus officinale وتحتوي على زيت طيار يشتمل على البورنيول والكامفين والكافور والسينيول. كما تحتوي على فلافونيدات وحموض العفص وحمض الروزماريئيك وثنائي التربينات وروزميرسين. وتستخدم العشبة كمنبهة ومقوية وقابضة ومضادة للالتهابات وطاردة للأرياح وضد السعال والربو. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العشبة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ٢ إلى ٣ أكواب يومياً بشرط أن يكون دافئاً؛ وذلك بعد الوجبات الغذائية مباشرة وبحيث يكون الكوب الأخير عند الخلود إلى النوم.

حشيشة السعال Coltsfoot: وهي عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٢٠سم لها سوق مزهرة بألوان صفراء ذهبية وأوراق قلبية الشكل. الأجزاء المستخدمة من النبات الأوراق والأزهار. يعرف النبات علمياً باسم Tussilago forfara ويحتوي على فلافونيدات ومواد هلامية وحموض العفص وقلويدات وفيتامين (ج) وزنك. وقد استخدمت حشيشة السعال منذ ٢٥٠٠ سنة على الأقل كدواء للسعال، وتدخن كوسيلة لتسهيل التنفس والنزلات الصدرية. ويفيد منقوعه في علاج الالتهاب الرئوي ويشرب منه كوب أو كوبان خلال اليوم الواحد. ويحضر هذا المنقوع بنقع مقدار ملعقة كبيرة من العشبة على ملء كوب ماء بارد لمدة ١٢ ساعة.



مسحوق الحلبة والتين المجفف والتمر والسكر نبات: تؤخذ كميات متساوية من هذه المواد وتكون مسحوقة، ثم توضع مع ضعف حجمها من الماء ويغلى الجميع على نار هادئة ويقلب جيداً بين آن وآخر. ويؤخذ من هذا المغلي غير المصفى مقدار كوب واحد في اليوم على جرعات ثلاث أي بواقع ثلث كوب بعد كل وجبة غذائية. ويجب عدم استخدام هذه الوصفة من قبل مرضى السكر. ويمكن

استخدام مسحوق الحلبة بمفرده في تخفيف حدة السعال والربو وضيق التنفس؛ وذلك بغلي ما مقداره ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة في إناء به كوب من الماء ثم يصفى المغلي بعد عشر دقائق من بداية الغليان، ويمكن تحليته بقليل من السكر ويؤخذ هذا المغلي عند حدوث نوبة السعال أو ضيق التنفس.

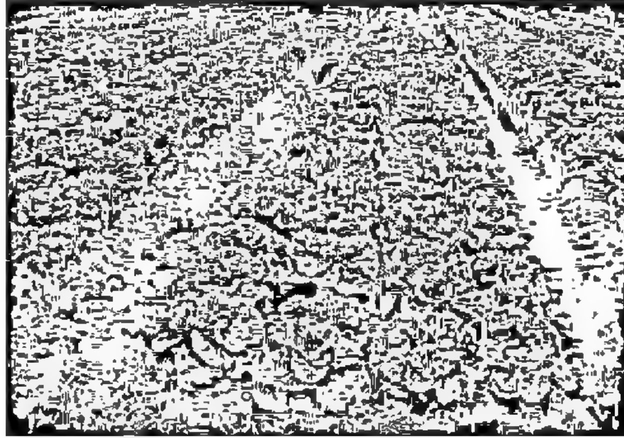
الخبيز أو الخبازي Marshmallow: نبات معمر يصل ارتفاعه إلى مترين له جذور بيضاء غليظة وأوراق قلبية الشكل وأزهار ذات لون قرنفلي. الجزء المستخدم من النبات الجذور والأوراق والأزهار. يعرف النبات علمياً باسم Althia officinalis ويحتوي النبات على ٣٧٪ نشاء و١١٪ هلام و١١٪ بكتين. كما يحتوي على فلافونيدات وحمض الفينوليك والسكرور والأسباراجين. يستخدم النبات على نطاق واسع، فقد أفاد الفيلسوف ثيوفراسطس نحو٣٧٢- ٢٨٦ قبل الميلاد بأن جذر الخبيز يؤخذ مع الخمر الحلو لعلاج السعال. وكان الخطمي ذات يوم مكوناً رئيساً في الحلوى التي تحمل الاسم نفسه مارش مالو. وما زالت تباع هذه الحلوى على نطاق واسع حتى وقتنا الحاضر وهي موجودة بالأسواق. والخبيز يلطف ويفرج السعال الجاف والربو القصبي والنزلة القصبية وذات الجنب، وتستخدم الأزهار غضة أو مجففة مسحوقة كنقيع ساخن على الجلد الملتهب للمساعدة في تلطيفه، ويمكن أن يعطى الجذر كمصاصة للأطفال عند طلوع الأسنان. وطريقة الاستخدام لعلاج السعال هي أخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر، ثم يضاف لها الماء المغلي فوراً، وتغطى مدة عشر دقائق ثم تشرب بمعدل كوب مرة



بعد الغداء وأخرى عند الخلود إلى النوم، ويمكن مضغ ما تبقى في قاع الكوب من العشبة.

زيت الخروع وزيت التربنتاين: تعالج النزلات الصدرية المتمركزة في القصبات الهوائية بتدليك الصدر بمزيج مكون من ملعقتين من زيت الخروع وملعقة من زيت التربنتاين الذي يباع جاهزاً في الصيدليات أو يمكنك تحضيره بنفسك. ويحضر هذا المزيج بوضع الإناء المحتوي على زيت الخروع في حمام مائي ساخن يغمره حتى ثلثيه ويضاف له زيت التربنتاين مع التحريك. يكرر ذلك ثلاث مرات في اليوم.

الخس: إن تناول خسة واحدة في اليوم بمعدل ثلث خسة مع كل وجبة غذائية أكلاً مفيد جداً في علاج السعال الديكي عند الأطفال، ويجب غسل الخس جيداً قبل تناوله.



التيلو Linden: ويعرف بالزيزفون. وهو شجرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٣٠ متراً لها لحاء (قشر) رمادي أملس وأوراق قلبية وعناقيد من الأزهار الصفراء الباهتة. الجزء المستعمل من النبات الأزهار. يعرف النبات علمياً باسم Tolia Spp تحتوي الأزهار على فلافونيدات وبالأخص مركب الكويرستين والكامفيرول وحمض الكافئيك وهلام وحمض العفص وزيت طيار وآثار من

مركبات شبيهة بالبنزوديازبين. وأزهار التيلو نافعة للصدر تسكن السعال وتسهل خروج البلغم وتدر إفراز العرق فتخفض درجة الحرارة وتسهل التنفس وتزيل كربته. تؤخذ ملء ملعقة من الأزهار وتوضع في كوب ثم يملأ الكوب بالماء المغلي ويترك مغطى مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه كوب في الصباح وآخر عند الخلود إلى النوم.

بذور السفرجل + كنافة البحر: تستخدم بذور السفرجل مخلوطة مع كنافة البحر لعلاج السعال. حيث تؤخذ ملعقة كبيرة من بذور السفرجل وتسحق مع الكمية نفسها من سكر النبات بالإضافة إلى نصف ملعقة كبيرة من كنافة البحر، وتسخن وتسحق جميعها ثم يضاف لها كوب ونصف الكوب من الماء وتوضع على النار لمدة ٥ دقائق، ثم يبرد ويؤخذ منه ثلاث مرات في اليوم ولمدة عشرة أيام بمقدار كوب كل مرة، أما الأطفال فيؤخذ ملء فنجان قهوة من النوع الصغير ثلاث مرات في اليوم.

عرقسوس Licorice: وقد تحدثنا بالتفصيل عن عرق السوس، وهو من النباتات المشهورة لاستخدامه على نطاق واسع، والجزء المستخدم منه هو الجذر الذي يباع على هيئته الكاملة أو علي هيئة مسحوق. ويستخدم عرقسوس لعلاج السعال، وربات البيوت في بريطانيا عندما يصيب السعال أحد أطفالهن يذهبن مباشرة لشراء مسحوق عرقسوس للعلاج وهو فعال جداً. والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب ثم يضاف لها نصف الكوب ماء؛ ويمزج جيداً ثم يشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء. مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل المرضى المصابين بفرط ضغط الدم.

الصنوبر Pine: والصنوبر شجرة مخروطية كبيرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٣٠ متراً لها لحاء بني. الجزء المستعمل الأوراق والأغصان والسيقان والبذور والزيت العطري. يعرف النبات علمياً باسم Pinus solvestris تحتوي أوراق الصنوبر على زيت طيار يضم الفاوبيتا باينين وليمونين. ويعد الصنوبر بشكل عام مفيداً جداً لآلام الصدر ويكافح السعال ويؤخذ منقوع براعم شجرة

الصنوبر بنسبة ٢٥-٤٠ جراماً من البراعم المطحونة، وتوضع في لتر ماء بارد وتترك مدة ثلاث ساعات، ثم يصفى المنقوع ويشرب لعلاج الرشوحات والسعال والنزلات الصدرية والربو وأمراض الجهاز التنفسي.

لبان ذكر + بقدونس: يستعمل لبان الذكر والمعروف بالكندر أو لبنان شحري وهو من أفضل المواد لعلاج بعض أمراض الصدر مثل السعال والربو. وهو بجانب ذلك مقو للشعب الهوائية وطارد للبلغم. والطريقة أن يؤخذ مقدار ملعقتين صغيرتين مع مفروم حزمة بقدونس مغسولة جيداً ثم يغلى المخلوط مدة ٥دقائق ثم يصفى المغلي لكي يصبح في حدود كوب من مغلي اللبان والبقدونس. ويؤخذ نصف المغلي بعد الفطور والنصف الآخر بعد العشاء شريطة أن يكون دافئاً.

مربى الفجل والبصل: يؤخذ رأس فجل وينظف جيداً ثم تؤخذ بصلة كبيرة وتقشر ثم يفرم الاثنان مع بعضهما، ثم يذر فوق هذا المخلوط ملعقة كبيرة من السكر أو ملعقتا عسل نقي، ويحضر هذا المربى يومياً حتى لا يتغير طعم البصل، وتؤكل هذه الكمية بمعدل ثلثها بعد كل وجبة غذائية مع ضرورة حفظها في الثلاجة، وينصح مرضى السكر بعدم استخدامها.

الكزبرة Coriander: من المعروف أن الكزبرة العادية أو كزبرة البئر إن وجدت تستعمل لعلاج أمراض الصدر ونزلات البرد والزكام. كما أنها تستعمل طاردة للبلغم. ومغلي الكزبرة يفيد أيضاً في علاج الربو. ويشرب عادة مثله من الشاي، ويمكن تحليتها بالسكر أو العسل، ويشرب بعد كل وجبة غذائية مع ضرورة أكل باقي الكزبرة التي في الكأس مع سفها بالماء، ويمكن شرب آخر كوب عند الذهاب إلى النوم. والجرعة عبارة عن ملء ملعقة كبيرة مع ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يشرب كما ذكر آنفاً.

قشر القرطم: قشر القرطم يخرج البلغم ويحلل الربو ويحسن السعال ويحد من شدته، ويفتح الانسدادات. وهو يعمل بأخذ ملء ملعقة صغيرة وتضاف إلى كوب ماء مغلي ثم يغطى ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد عند الذهاب إلى النوم.

السكتة القلبية

أو ما يعرف بالجلطة أو النوبة القلبية

وهو عدم وصول الدم إلى القلب بشكل كبير أو انقطاع الدم عنه فيحرم القلب حينئذ من الأكسجين الذي يحتاجه. وإذا لم يعد الدم إلى السريان الطبيعي خلال دقائق، تبدأ أجزاء من عضلة القلب في الموت، وموت عضلة القلب يسمى سكتة أو نوبة قلبية. وتعرف عادة هذه العملية باحتشاء عضلة القلب Myocardial infarction ولأن هذا يحدث عندما لا تستطيع الشرايين التاجية أن تزود القلب بالقدر الكافي من الأكسجين، فإن الأطباء يشيرون عادة إلى النوبة القلبية على أنها نوبة تاجية Coronary والعرض الرئيس للسكتة القلبية هو حدوث ألم عميق وشديد ومستمر. ويكون شديداً في معظم الحالات في الصدر. ويمكن أن يمتد إلى الذراع اليسرى أو الرقبة أو الفك أو المنطقة التي تقع بين عظمتي اللوح، وقد يستمر الألم مدة ١٢ ساعة أو أكثر. ويصف من أصيبوا بالسكتة الألم بأنه ضغط كبير خلف عظمة القص يجعل الأمر يبدو وكأن الصدر يتم اعتصاره. وتشتمل الأعراض ضيقاً في التنفس وغثياناً وعرقاً وقيئاً ونبضاً سريعاً وضعيفاً واضطراباً في إيقاع ضربات القلب يسمى عادة بعدم اتساق النبض Arrhythmias الذي يتسبب في الموت المفاجئ لأكثر من ٥٠٠٠٠٠ شخص في الولايات المتحدة سنوياً. وبالرغم من التقدم الكبير في أساليب الإسعافات القلبية إلا أن هذا المعدل يتزايد عاماً بعد عام.

كيفية حدوث السكتة أو النوبة القلبية:

هناك ثلاثة أشياء تؤدي إلى النوبة القلبية وهي:

١- انسداد جزئي أو كلي لأحد الشرايين التي تزود القلب بالأكسجين، ويحدث ذلك في معظم الأحيان بواسطة جلطة دموية تسمى Blood clot عادة تكون الشرايين قد ضاقت بسبب سنين من المرض الذي تكونت خلاله لويحة أو صفيحة Plaque تتكون من التراكمات الدهنية الغنية بالكوليسترول والبروتينات والكالسيوم والمزيد من الخلايا العضلية التي تتراكم على جدران الشرايين، فيزداد سمك الجدار الشرياني ويمنع سريان الدم إلى عضلة القلب. ولا تؤدي خشونة جدران الشرايين نتيجة لتكون اللويحات إلى ضيق الشرايين فقط بل تسهل أيضاً تكون الجلطات الدموية على الأسطح الداخلية للشرايين، وعندما يتزايد حجم الجلطة. أو تنفصل عن مكان تكونها وتنتقل عبر الأوعية الدموية فإنها قد تسبب انسداداً كاملاً لأحد الشرايين التاجية مما يؤدي إلى حدوث نوبة قلبية.

٢- عدم اتساق ضربات القلب arrhythmia إلى الحد الذي لا يستطيع القلب ضخ ما يكفي من الدم لتغذية نفسه.

٣- قد تنفجر نقطة ضعيفة متمددة في جدار وعاء دموي تعرف عادة باسم الانورسما Aneurysma مؤدية إلى حدوث نزيف داخلي واضطراب في السريان الطبيعي للدم.

إن الأزمات النفسية أو الوجبات الدسمة أو زيادة الجهد في أثناء التدريب أو رفع الأثقال قد تكون باعثاً لحدوث نوبة قلبية، ولو أن هذه العوامل ليست السبب الأصلي في حدوث النوبة.

إن مخاطر الإصابة بالنوبة القلبية عن معدلاتها الطبيعية تتزايد بالنسبة لمن لديهم تاريخ عائلي لأمراض القلب والمدخنين ومدمني المخدرات والمصابين بداء السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبةالكوليسترول والدهون الثلاثية ومن يقضون معظم حياتهم في الجلوس ومن يعانون الضغوط العصبية.

تحدث ثلث نوبات القلب دون إنذار مسبق. أما باقي نوبات الذبحة الصدرية

وهو ألم في الصدر يزداد سوءاً بصورة نموذجية مع الضغط العصبي أو الإجهاد البدني ويذهب مع الراحة. وهو مثل النوبة القلبية نتيجة لنقص الأكسجين في عضلة القلب وإن كان ليس بالقدر الكافي لإحداث أضرار فعلية بنسيج القلب. ويشكو كثير من الناس من ذبحة متقطعة وضيق التنفس وإجهاد غير طبيعي في الأيام أو الأسابيع السابقة لحدوث النوبة القلبية. ويمكن أن يكون الشعور بحرقة الفؤاد الذي يدوم لأيام ولا يزول بتناول مضادات الحموضة، علامة على نوبة قلبية وشيكة.

الأعشاب الطبية والمكملات الغذائية الصحية المستخدمة للحد من حدوث السكتة أو النوبة القلبية وهي:

البرسيم الحجازي Red Clover: هو عشب معمر، سيقانه قائمة كثيرة الفروع، الورقة مركبة مكونة من ثلاث وريقات. الأزهار حمراء أو أرجوانية وتشكل الأزهار مصدراً مهماً لرحيق النحل، الموطن الأصلي للنبات أوروبا، الجزء المستخدم من النبات الأزهار، يعرف النبات علمياً باسم Trifolium Pratense تحتوي الأزهار على فلافونيات وأحماض فينوليه مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار وأهم مكوناته ساليسيلات المثيل وكحول البنزيل، كما يحتوي على سيتوستيرول ونشاء وأحماض دهنية، والفلوفونيات الموجودة في الأزهار مولدة للأستروجين، يستعمل البرسيم الحجازي طارداً للبلغم ومضاداً للتقلص وتنظيم ضربات القلب والتهاب الشعب الهوائية والبحة ورشوحات الصدر واضطرابات المعدة.

بذور لسان الثور Borage: هو نبات حولي يحمل ساقه كثيراً من الفروع وأوراقه بسيطة متناوبة غير معنقة. الأزهار زرقاء اللون وتشبه في شكلها النجوم ومجمعة في عناقيد، وللأوراق رائحة وطعم الخيار الطازج، الموطن الأصلي لهذا النبات منطقة البحر الأبيض المتوسط ومنها انتشرت إلى أوروبا. الأجزاء المستخدمة من النبات الأغصان المزهرة والبذور وأحياناً الأوراق لوحدها أو



الأزهار لوحدها. يعرف النبات علمياً بالإسم Borago officinalis. تحتوي الأزهار والأوراق على مواد هلامية وحموض العفص وقلويدات البيرو ليزيدين السامة للكبد عندما تكون مفصولة.

يستخدم لسان الثور كشراب لإراحة القلب، وقد امتدح العشاب المشهور جون جيرارد الذي كتب سنة ١٥٩٧م فضائل النبات قائلاً: "الشراب المصنوع من الأزهار يريح القلب ويبعد السوداوية ويهدئ المجنون والمهتاج".

تستخدم بذور لسان الثور كمدرة للبول والعرق ومطرية للجلد والالتهابات والتقرحات الجلدية، مع ملاحظة عدم استخدام زيت بذور لسان الثور داخلياً على الاطلاق نظراً لسميتها.

ذنب الخيل Horsetail: نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٣٥ سم له ساق مفصصة يحمل أوراقاً إبرية على هيئة حزم دائرية. الموطن الأصلي للنبات أوروبا وشمال إفريقيا وشمال أسيا والأمريكيتين. الجزء المستعمل جميع أجزائه الهوائية يعرف النبات علمياً باسم Equisetum arvense.

يحتوي النبات على كميات كبيرة من حمض السيليسيليك والسيليسات وفلافونيات وأحماض الفينوليك وقلويدات من أهمها النيكوتين ويحتوي النبات كذلك على ستيرولات وسيليكا. يستخدم نبات ذنب الخيل كلائم للجروح ويوقف الرعاف ويخفض لفظ الدم بالسعال، وله فاعلية عظيمة عند حدوث نزف في الجهاز البولي، وفي حالات التهاب المثانة والإحليل ومرض البروستاتا. كما يقوم على تنظيم وتنسيق ضربات القلب.

البوتونيا الطبية Betony: نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم، أوراقه إهليجية، تحمل الأغصان سنابل زهرية قرنفلية اللون، الموطن الأصلي للنبات دول

أوروبا وفي آسيا وصولاً إلى القوقاز. يستعمل من النبات الأجزاء الهوائية. يعرف علمياً باسم Stachys betonica. يحتوي النبات على قلويدات رباعية وأهمها ستكادرين وبيتونيسين وتونسين وترايجونيللين وزيت طيار وحمض العفص.

لقد اعتبرت البتونيا دواءً شاملاً منذ الأزمنة الكلاسيكية، ويقال إنها تشفي ٤٧ مرضاً، ولطالما حظيت العشبة بتقدير كبير لعلاج الصداع. وتستخدم العشبة على نطاق واسع لتفريج الكرب العصبي والتوتر. ويقول العشابون الإنجليز: إن العشبة تحسن الوظائف العصبية وتؤخذ لعلاج الأعصاب التالفة وشكاوى ما قبل الحيض وضعف الذاكرة والتوتر. كما تعمل على إيقاف نزيف الأنف. أما فيما يتعلق بالقلب فتقوم على تنسيق ضربات القلب وتخفض ضغط الدم.

الثوم Garlic: تحدثنا في موضع آخر عن الثوم. وأهم تأثيراته أنه يخفض الكوليسترول وضغط الدم ومضاد جيد للميكروبات والفطريات والفيروسات: وتوجد مستحضرات كثيرة منه للكوليسترول والضغط المرتفع.

بذر الكتان Linseed: تحدثنا أيضاً في موضع آخر عن بذور الكتان، وهي تستخدم على نطاق واسع لكثير من المشكلات المعوية والصدرية. فهي تلطف الجهاز الهضمي وتمتص السوائل وتعمل كملين. كما تستعمل بذور الكتان لتخفيض الكوليسترول وضغط الدم.

الزعرور الشائك Hawthorn: نبات الزعرور عبارة عن شجرة شائكة ذات اوراق صغيرة وأزهار بيضاء وثمار حمراء اللون على شكل عنبات. الجزء المستخدم الازهار والثمار. يعرف النبات علمياً باسم Crataegusoxyacantha تحتوي الأزهار والثمار على فلافونيات ومن أهمها مركبا الروتين والكويريستين وتربينات ثلاثية وجلوكوزيدات مولدة للسيانوجين. وكذلك أمينات وكومارنيات وحمض العفص. أهم استخدامات الزعرور مقو للقلب موسع للأوعية الدموية ومرخ ومزيل للسموم ومخفض لضغط الدم ولعلاج الذبحة الصدرية ومرض الشريان التاجي وضد قصور القلب الاحتقاني المعتدل وضربات القلب غير

المنتظمة. كما أن الزعرور يرفع ضغط الدم المنخفض. ويقوم على تقوية الذاكرة ويعمل على تحسين دوران الدم ويزيد الأكسجين فيه.

المكملات الغذائية المستعملة ضد النوبة القلبية:

الكولين: يستعمل ما مقداره ١٠٠٠ ملجم يومياً، حيث يساعد في ازالة الدهون من الكبد والدم.

الأنزيم المساعد Qio: يؤخذ ما مقداره ١٠٠ ملجم يومياً، وهو يحسن من وصول الأكسجين إلى عضلة القلب ويقي من حدوث نوبة قلبية ثانية.

فيتامين هـ: يبدأ الشخص بـ ٢٠٠ وحدة دولية يومياً تزداد ببطء إلى ٨٠٠ وحدة دولية يومياً، في حالة تناول مضاد للتجلط يجب ألا تتعدى ٤٠٠ وحدة دولية إلا بعد استشارة الطبيب المعالج، ويقوم فيتامين هـ كمضاد للأكسدة ويحسن الدورة الدموية ويزيد من سيولة الدم مما يقلل من حدوث التجلط.

السلينيوم: يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكرو جرام يومياً وهو عادة مرتبط بأمراض القلب.

الكروم: يؤخذ بمعدل ١٠٠ ميكرو جرام يومياً، وهو يساعد على زيادة تركيز البروتينات الدهنية عالية الكثافة (الكوليسترول المفيد).

الكالسيوم: بمعدل ٦٥٠٠ ملجم يومياً، وهو يحافظ على انتظام ضربات القلب الطبيعي وضغط الدم.

فيتامين ب١: بمعدل ٥٠٠ ملجم ٢ مرات يومياً مع الوجبات: لأن نقصه يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب.

فيتامين ج: بمعدل ٣٠٠٠ إلى ٦٠٠٠ ملجم يومياً حيث يساعد على سيولة الدم ويقي من جلطاته وأضرار الشقوق الحرة.

تـوصيات:

- عدم تناول اللحوم الحمراء أو الأطعمة المتبلة أو الملح والسكريات والدقيق الأبيض والأطعمة المقلية والقهوة والشاي الأسود والمياه الغازية والمنبهات والتدخين وكذلك تجنب دخان الآخرين.

- اشرب ماء الشعير بكثرة طوال اليوم.

- صم ثلاثة أيام من كل شهر لتطهير الجسم وإزالة السموم.

- قلل من تناول فيتامين (د) ولا تحصل عليه من طريق اللبن كامل الدسم.



السكتة المخية

هي مرض مخي. يحدث فجأة ومن أعراضه الظاهرة عجز في حركة الجسم الإرادية، وضياع في الإحساس قد يبلغ فقدان الوعي.

ويعرف هذا المرض عند العرب بالسكتة، وهو السكوت الذي يحدث بعد الضجة، أما الأوروبيون فيسمونه بالخبطة (Stroke) كما تخبط رجلاً بعصاً على رأسه فتفقده الوعي. أما الاسم الطبي لهذا المرض فهو Apoplexia وهذا الاسم أعطاه الطبيب الإغريقي الأول أبقراط. ويعني الضربة أو الخبطة.

- ما هي أسباب السكتة المخية؟

في مرضى القلب قد يحدث لديهم تخثر في أحد خزانات القلب أو فوق أي صمام من صماماته، ثم يحمل الدم هذه الخثرة أو الجلطة (Clot) حتى إذا وصلت المخ استقرت في أحد أوعيته الدموية فتسده، وينتج عن ذلك انسداد يمنع الدم عن الجريان فلا يصل إلى أجزاء المخ الذي كان يزوده هذا الوعاء الدموي بالغذاء وبالأكسجين. وحينئذ يتعطل عمل هذا الجزء من المخ، وتتعطل بالتالي كل الوظائف في الجسم الذي كان هذا الجزء من المخ مصدرها، وانسداد هذا الوعاء (Embolism) يقع بغتة، وعلى الفور تظهر كل أعراض السكتة المخية.

وتقع السكتة بسبب آخر وبالأخص يقع ذلك في المسنين نظراً لضعف الدورة الدموية، وذلك بسبب تخثر في الدم يقع في المخ نفسه فيفسد به الوعاء

(Thrombosis) وهذه الحالات من المرض أهون وأكثر أملاً، والشفاء من تلك السكتة التي تحدث بسبب نزيف في المخ تنشأ عن تمزق وعاء دموي فيه، إن أخطر صور للسكتة المخية وأكثرها شيوعاً هي تلك التي تحدث بسبب تمزق وعاء دموي في المخ.

إن الأوعية الدموية بالمخ يجري عليها ما يجري على الأوعية الدموية بسائر الجسم، وعليه يصيبها تغيرات تفسدها بعد منتصف العمر. وهذه التغيرات تصيب الأوعية الدموية الصغيرة، كما تصيب الأوعية الدموية الكبيرة، وتجعلها سهلة الكسر، وتقل مقدرتها بتغذية المخ، وهذا يعني أن مادة المخ المجاورة لهذه الأوعية يصيبها الفساد وتصبح لينة، وهذا الحال يرتد إلى الأوعية نفسها إذ تفقد صلابتها التي كانت تغمرها من حولها فتنثني هنا وهناك إلى التوسع والتمدد والتورم، وحينئذ يخرج الدم من الوعاء وينساب في المخ، وقد يكون هذا النزف قليلاً وقد يكون في موضع من المخ لا يسبب اضطراباً كبيراً. ولكن إذا كان النزف بسبب انفجار وعاء دموي كبير، وبالأخص إذا ارتشح الدم النازف إلى التراكيب المهمة الموجودة في قاعدة المخ، تحدث عند ذلك السكتة المخية، وقد يعقبها الموت بعد مدة قصيرة، ولكن أيضاً قد يحدث أن الدم الراشح قد يمتصه المخ وعندئذ لا تزداد الحالة سوءاً ويمكن للمريض أن يتماثل إلى الشفاء ولكن يبقى غالباً بعض الشلل الذي حدث نتيجة للسكتة، ويمكن لمرضى السن المتقدم أن يحدث لديهم أي شيء يميل لضغط الدم في المخ إلى الارتفاع، ومن الأمثلة على ذلك الغلو في الطعام والشراب، والجهد الزائد الذي يبذله الجسم أو يبذله العقل، والانفعالات العنيفة وحتى الانحناء وكذلك غرفة النوم الذي يزداد دفئها والتعرض لحرارة الشمس، كل هذه قد تسبب الانفجار والسكتة المخية.

ما هي أعراض السكتة المخية؟

إن الأعراض تختلف باختلاف شدة المرض والسبب ومقداره، وكذلك في أعقابه. ولكن يمكن القول إن نصف أعراض الإصابة ظاهرة محددة المعالم

فنقول إن الإصابة تأتي المريض في العادة فجأة أو نحو ذلك، فيفقد المريض على الفور وعيه وكل حركة إرادية، ويرقد وكأنما هو نائم نوماً عميقاً، وتظهر على وجهه حمرة، وتكون ضربات قلبه بطيئة وتنفسه يصحبه شخير، وحدقتا عينيه لا يؤثر فيها الضوء وقد ضاقتا، والشلل يشمل عادة أحد الجانبين، ودليله رفع الذراع مثلاً، والمريض فاقد الوعي، فهي عندئذ تسقط إذا تركها ماسكها كما يسقط الحجر.

وفي خلال فقدان الحس هذا قد يحدث الموت بعد ساعات قليلة، أو قد يعود المريض بالتدرج إلى وعيه، وفي هذه الحالة يبقى الجانب المشلول على شلله (Hrmiplegia) وأحياناً يلاحظ أن بعض القوى العقلية قد تلفت، ولكن الإصابة قد تحدث ولا يفقد المريض وعيه.

وأحياناً عندما يقع النزيف في المخ متدرجاً تظهر الأعراض متدرجة كذلك حتى لتستغرق عدة ساعات.

إن أخطر وقت للسكتة المخية هو اليومان أو الثلاثة أيام التي تعقب الإصابة، وأخطر ما في هذه الساعات الأربع والعشرون الأولى، ففي هذه المدة قد يزيد النزيف، وقد يعود بعد أن كان قد انقطع وذلك بسبب تحرك المريض أو إزعاجه إزعاجاً ترفضه الحكمة، أو بسبب نقله مسافة بعيدة، وعلى أي حال فالخطر يظل باقياً مدة ثلاثة أسابيع أو نحو ذلك.

ما هو علاج مريض السكتة المخية؟

لا يوجد علاج ما دام المريض فاقداً للوعي ويجب العناية بالمريض، والسكون التام والجسم راقد والرأس مرفوع على وسادة غير مرتفعة، والدفء ضروري لسطح الجسم والبرودة للرأس نافعة، ويجب استدعاء الشخص الذي يمكنه التصرف في نوع العلاج فوراً.

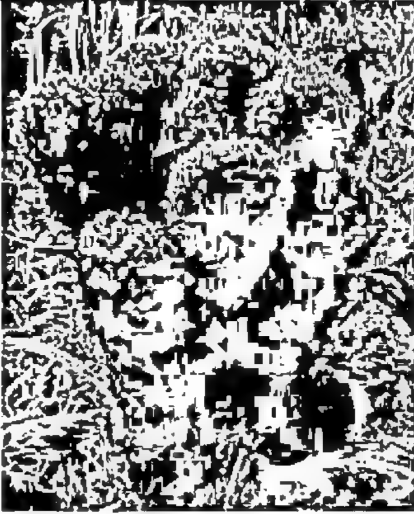
هل هناك أدوية عشبية تمنع حدوث السكتة المخية؟

نعم هناك العديد من الأدوية العشبية التي تحد من حدوث السكتة المخية وأهمها ما يلي:

الثوم Garlic، لقد تحدثنا عن الثوم مرات عديدة، ولعلاج عدة أمراض ولكن الثوم كما قال الدكتور دوك يعد أفضل مادة ضد الجلطة، فالثوم يحتوي على مركبات مضادة لتخثر الدم أكثر من أي عشب آخر. وهو من أعظم الأعشاب منعاً للإصابة بجلطة القلب نظراً لعمله على تخفيف لزوجة الدم الذي يساعد في تنظيم عملية الضغط، ونفس التأثير لمنع السكتة المخية. ويجب الإكثار من أكل الثوم مع المطبوخات، كما يوجد مستحضر مقنن من الثوم يمكن استعماله بأمان. ويوجد على هيئة كبسولات يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية التكميلية.



الجنكة Girkgo، تستعمل أوراق وبذور الجنكة على نطاق واسع في أوروبا لعلاج مشاكل السكتة وكذلك فقدان الذاكرة وحفظ التوازن، وقد أوضحت بعض الدراسات أن هذا النبات يزيد من تدفق الدم إلى المخ، وقد أدخل البروفسور تيلر عميد كلية الصيدلة سابقاً في جامعة بوردو في ولاية إنديانا مدينة لافيات قد أدخل الجنكة رسمياً في أحد علاجات السكتة المخية، وقد ذكر ذلك في كتابه بعنوان (Herbs of choice) كما أكد أن الجنكة تساعد في تخفيض هشاشة الشعيرات الدموية الدقيقة في المخ وبالتالي تمنع تكون السكتة، وفي أوروبا يستعمل المسنون نبات الجنكة بشكل منتظم، وقد بدأت تنتشر بكثرة بين المسنين في الولايات المتحدة الأمريكية أيضاً. ويوجد من الجنكة مستحضرات كثيرة تباع في محلات الأغذية الصحية التكميلية وربما في بعض الصيدليات، ويمكن للشخص أن يستعمل الجرعات ما بين ٦٠ إلى ٢٤٠ ملجم في اليوم الواحد، ولكن يجب عدم زيادة الجرعة عن هذا الحد، حيث إن الجرعات الكبيرة تسبب الإسهال وعدم الاستقرار.



القطيفة Pigweed: القطيفة نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى متر واحد، أوراقها خضراء إلى أرجوانية كبيرة. وللنبات حزم من الأزهار الصغيرة قرمزية اللون وتوجد على هيئة سنابل كثة في قمة النبات.

تستعمل الأجزاء الهوائية من النبات فقط. وموطن النبات الأصلي هو الهند، وهي تزرع في الحدائق للزينة نظراً لجمال منظرها.

تحتوي القطيفة على حمض العفص ومادة صباغية حمراء اللون تستخدم في تلوين الدواء والطعام. كما تحتوي على كمية كبيرة من معدن الكالسيوم.

تستخدم القطيفة لخفض ضغط الدم وضد الإسهال، ويؤخذ مغلي القطيفة كعلاج في حالات النزيف الحيضي الشديد، كما تستخدم كغرغرة لتلطيف التهابات الحنجرة وتسريع شفاء قروح الفم، ويرجع استخدامها في منع السكتة المخية إلى احتوائها على كمية كبيرة من الكالسيوم.

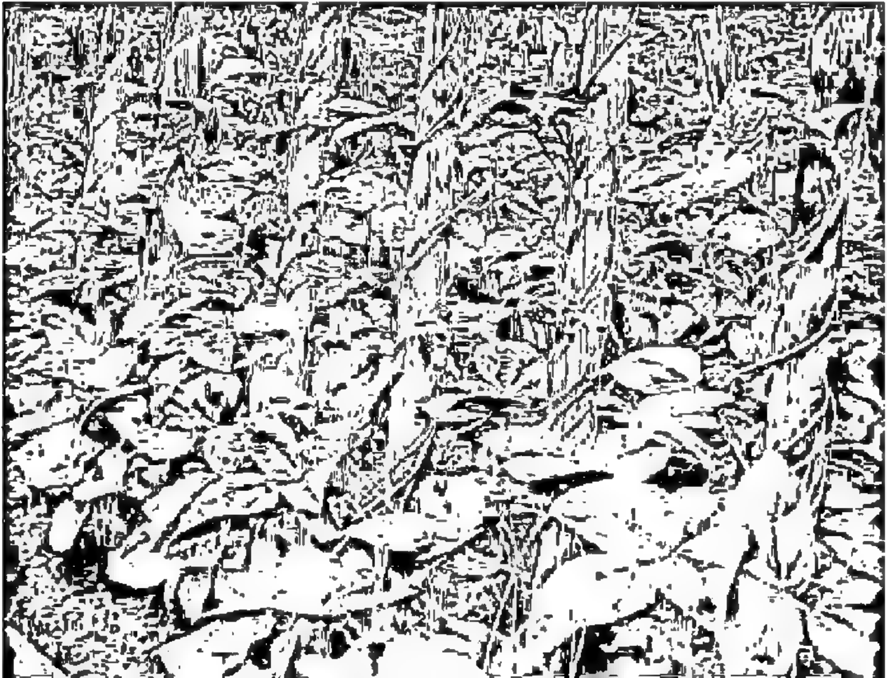
الصفصاف Willow: تعد قشور الصفصاف الأسبرين الطبيعي ومن المعروف أن مستحضر الأسبرين يستعمل كجرعات صغيرة لوقف أو منع السكتة المخية، حيث يعمل على إسالة الدم اللزج، وقشور الصفصاف تحتوي على مادة الأسبرين، وكثير من الناس يفضلون قشور الصفصاف على الأسبرين الصناعي حيث يؤخذ ملء ملعقة من قشور الصفصاف وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، هذه الوصفة تمنع حدوث السكتة المخية.



الجزر Carrot: كلنا نعرف الجزر، لكن قد يخفى على كثير من الناس أهمية الجزر في صحة الإنسان، ففي دراسة عملت في هارفرد على ٧٨٢٤٥ ممرضة استعملن الجزر في تلك الإصابة مع قليل من السبانخ اتضح انخفاض خطر الإصابة بالسكتة المخية. وقد وجد أن النساء اللاتي يتناولن الجزر خمس مرات في الأسبوع كانت نسبة السكتة المخية أقل بنسبة ٦٨ ٪ من النساء اللاتي يأكلن الجزر بمعدل مرتين في الشهر فقط.

وحيث إن الجزر غني جداً بمادة البيتاكاروتين ومواد كاروتونية أخرى وكل هذه تنتمي إلى مجموعة فيتامين (أ) فإن هذا هو السبب في فائدة الجزر ضد السكتة المخية، وفي دراسة أخرى على الجزر اتضح أن الناس يمكن أن يقللوا من خطر إصابتهم بالسكتة المخية لو تناولوا ٥٤ ٪ من وجباتهم بالفواكه والخضر ويقع الجزر في مقدمتها وكذلك الخضر أو الفواكه التي تحتوي فيتامين ج، هـ.

الفاصوليا الإنجليزية English pean: الفصوليا الانجليزية والمعروفة علمياً باسم Pisum. Soticum وهي من فصيلة البقوليات التي من ضمنها اللوبيا والفاصوليا العادية والفرنسية وفول الصويا واتضح أن الفاصوليا الانجليزية تحتوي على مركب الجنـزتين (Genistein) الذي يعمل على منع حدوث السكتة المخية، كما بينت الدراسات أن هذا المركب الذي يوجد ليس فقط



في الفاصوليا الانجليزية وإنما في جميع أنواع الفاصوليا وفول الصويا يمنع أيضاً حدوث السرطان. وقد عملت دراسة على عدة سيدات بعضهن تناولن الفاصوليا الإنجليزية بشكل مستمر والأخريات لا يأكلن الفاصوليا إلا في أوقات متباعدة فاتضح أن النساء اللاتي يأكلن الفاصوليا مع الطعام اليومي لم يصب أي منهن بسرطان الثدي فيما أصيب عدد كبير من الأخريات اللاتي يتناولن الفاصوليا في أوقات متباعدة بذلك المرض. كما وجد أن تناول هذا النوع من الفاصوليا يمنع أيضاً الإصابة بجلطات القلب.



الأناناس Pireapple: الأناناس من الفواكه اللذيذة، وقد وجد أنه يحتوي على مادة تسمى (بروميلين bromelin) وقد أكد أن هذا المركب هو أفضل مركب لتحطيم البروتين. كما أن هذا المركب مضاد لحدوث السكتة المخية. وعليه فإن تناول الأناناس باستمرار يحمي الإصابة بالسكتة المخية وكذلك جلطة القلب. وينصح الأطباء الناس الإكثار من أكل الأناناس.

الحومان ليثي الورق BU GU ahi: ويعرف علمياً باسم Posoralea corylifolia من فصيلة البقوليات وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٩٠ سم له أوراق بيضوية وأزهار صفراء تشبه أزهار البرسيم وثمار قرنية تحمل بذوراً سوداء. والموطن الأصلي للنبات جنوب وجنوب شرق آسيا ويزرع في الصين.

الأجزاء المستعملة من النبات البذور. وتحتوي البذور على مركب الجنستين Genistein والبذور تحتوي على كمية أكبر من هذا المركب من فول الصويا، كما تحتوي على البسورالين والايزوبسورالين والبافاتشين. وتستعمل بذور النبات كمادة مقوية في الصين. ويستعمل لعلاج العنة (الضعف الجنسي) والقذف السريع ورفع الحيوية وكذلك لآلام أسفل الظهر والتبول المتكرر وسلس البول، كما تستخدم كمانع لحدوث السكتة المخية.



الأخدرية المحولة Evening primrose: سبق الحديث عن الأخدرية المحمولة في مواضع سابقة، ولكن حديثنا اليوم عن تأثيرها كمانعة لحدوث السكتة المخية، الجزء المستعمل من هذا النبات الأوراق وقشور الساق والأزهار والبذور وزيت البذور. ويعد زيت بذور الأخدرية المحمولة غني جداً بالأحماض الدهنية الأساسية لا سيما حمض اللينولينيك، وحمض الغامالينولينيك ويعود مفعول النبات على الحمض الأخير هو أساس البروستاجلاندين وغالباً ما يمزج الزيت مع الفيتامين للحيلولة دون الأكسدة. ويعد المركب غامالينولينيك أسد ذا تأثير قوي مضاد لتكون الجلطات ومخفض لضغط الدم. وتعد الأخدرية المحمولة من الأعشاب المفيدة جداً لمنع حدوث السكتة المخية وكذلك لأمراض القلب.

الزنجبيل Ginger: والزنجبيل معروف لدى كل البشر ومن أشهر الأعشاب استعمالاً، وفي دراسة عملت في الهند أخذ حوالي ملعقتين صغيرتين من مسحوق الزنجبيل يومياً ولمدة أسبوع، ووجد أن هذه الجرعة تعمل على إيقاف ١٠٠ جرام من الزبدة التي يمكن أن تعمل السكتة.

ويجب الإكثار من الزنجبيل مع المأكولات وخاصة الطعام المطبوخ، ويمكن شرب الزنجبيل يومياً مستعملاً ملعقة صغيرة إلى ملعقتين على ملء كوب ماء مغلي ويشرب مرة واحدة كل يوم.

السبانخ Spinach: السبانخ التي يعرف علمياً باسم Spinacia oleracia وقد عملت دراسة على السبانخ في جامعة توفتس ببوسطن وجامعة ألاباما حيث اتضح أن حمض الفوليك (فولات) الذي يحتويه السبانخ وكذلك بعض النباتات



الأخرى من نفس الفصيلة أعطت نتائج جيدة ضد تكون الجلطة القلبية أو السكتة المخية، ويؤيدون أكل الخضار التي تحوي حمض الفوليك مثل السبانخ والقنبيط والملفوف والهليون والكرفس والبامية والقطيفة.

الكركم Turmeric: لقد أثبتت كل الدراسات التي أجريت على الكركم أن المركب الرئيس في الكركم المعروف باسم كوركومين يساعد بشكل كبير للحد من تكوين الجلطة.

ويمكن استعمال كبسولات الكركم الموجودة في محلات الأغذية الصحية التكميلية إذا عمل مسحوق من الكركم وأخذت منه ملعقة صغيرة يومياً. كما يمكن استعماله مع الرز المطبوخ أو مع أي مأكولات أخرى، فهو يعد من التوابل المشهورة.

نصائح:

يقول تقرير نشر في مجلة Journal of the American medical Associtation إن خطر الإصابة بالسكتة المخية ينخفض بنسبة ٢٢ ٪ بمجرد أكل الشخص الخضار والفاكهة على الأقل مع ثلاث وجبات كل يوم. كما أن معهد السرطان الوطني نصح الناس بأكل الخضار والفواكه خمس مرات في اليوم من أجل تفادي حدوث السرطان. وتقول دراسة بريطانية: إن نصف برتقالة يومياً -والتي تحتوي على فيتامين ج- تقلل الإصابة بالسكتة المخية.



السمنة

السمنة تشكل جهداً كبيراً على جسم الإنسان، وتؤدي إلى قصر عمره مع أن الاعمار بيد الله سبحانه وتعالى. والسمنة ربما تعرض صاحبها إلى مضاعفات كثيرة هو في غنى عنها مثل إرهاق القلب وضيق التنفس والتعرض لتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والتبول السكري وأوجاع الظهر والمفاصل والأربطة التي تربط العظام والفقرات مع بعضها، بالإضافة إلى كثرة الأمراض المعدية وعلى القدرة على ممارسة الألعاب الرياضية أو حتى المشي الذي هو من أوجب وأبسط أنواع الرياضات.

أسباب السمنة أو البدانة :

من أهم أسباب السمنة الإفراط في تناول الطعام، حيث يزيد الوزن، أو ينقص نتيجة لزيادة قلة الأكل عما يحتاجه الجسم من السعرات الحرارية. ويمكن تعريف السعر الحراري بأنه كمية الطاقة الناتجة عن كمية معينة من الطعام، فكلما حصل الشخص على كمية أكبر من السعرات الحرارية عما يحتاجه فإن هذه السعرات الزائدة تتحول إلى دهون، وتخزن على هيئة شحوم في الجسم. أما إذا أكل الشخص كمية من الغذاء تحتوي على سعرات أقل مما يحتاجها الجسم فإن الجسم يحول جزءاً من دهنه إلى طاقة.

وتحتاج النساء الحوامل والأطفال إلى كمية زائدة من السعرات الحرارية لعملية النمو، ولكن الزيادة في تناول الطعام عن حده المطلوب يزيد دون شك من الدهون في الجسم. وتؤدي كمية الطعام دوراً أساسياً في زيادة الوزن مقارنة

بنوعية الطعام. وقد يتناول الأشخاص البدناء أو ذوو الوزن الطبيعي والنحفاء كمية متساوية من الطعام. لكن الاختلاف الناتج في الوزن يكون سبب اختلاف العلاقة بين كمية الطعام المتناولة وكمية الطاقة المستخدمة في الحال.

ويوجد في الدماغ مراكز مسؤولة عن الشهية والجوع والشبع، تعطي هذه المراكز الشعور بهذه الأحاسيس وتجعلك توقف الطعام عندما تجد القدر الكافي منه. وتجعل هذه المراكز الشخص يأكل كمية كافية لإمداد الجسم بطاقة تكفي لاحتياجه. وعلى حين أن مراكز التغذية تجعل الشخص يقدم على الطعام فإن مراكز الشبع تعمل على كبح أو إيقاف مراكز التغذية؛ مما يجعل الشخص راغباً في التوقف عن الأكل. وآلية عمل مراكز التغذية والشبع معقدة جداً. وهناك عدة أسباب تساعد في إرباك عمل هذه المراكز مثل الضغوط النفسية والخواص الوراثية. ومن الأمثلة على ذلك إصابة الشخص بخيبة أمل كبيرة تؤدي إلى إيقاف جميع النشاطات البدنية. وفي مثل هذه الحالة يأكل الشخص كمية أكبر مما اعتاد عليه مما يسهم في زيادة الوزن. بينما نجد أشخاصاً آخرين تزداد الحركة لديهم في حالة الخيبة والأمل مما يساعد في نقص الوزن.

ويقول بعض العلماء: إن إعطاء الأطفال الرضع كمية كبيرة من الأكل فوق ما يحتاجونه يسهم في زيادة عدد الخلايا الدهنية لديهم، وهذه الخلايا لها القدرة على تخزين الدهون بسهولة، مما يجعل هؤلاء الأطفال عرضة للإصابة بالبدانة طوال حياتهم.

أما السبب الثاني من أسباب البدانة فهو خمول الجسم. فعندما يكون الجسم خاملاً فإن ذلك يسهم في زيادة الوزن في جميع الأعمار، وهذا يظهر خاصة لدى الأطفال والمراهقين، ويتناول البدناء اليافعون كمية لا تزيد عما يأكله الأشخاص الطبيعيون، فقد يأكلون أقل من غيرهم ولكنهم في الحقيقة خاملون، وبالتالي عند تناولهم الأكل فإنهم يلتهمون كمية تفوق حركتهم البدنية. وهذا يتحول إلى دهون مما يزيد في الوزن.

والسبب الثالث هو الوراثة، فقد استطاع العلماء التعرف على الكثير من العلاقة بين البدانة والوراثة لدى الحيوانات وبالاخص الفئران. وتعتمد هذه

العلاقة على المورثات (الجينات). فالمورثات تمثل وحدة الخلية التي تحدد الخصائص الوراثية. وقد اكتشف العلماء آلية مراكز الشبع في الدماغ، بينما تؤدي هذه المورثات إلى جعل أجسام هذه الفئران تفرز كمية كبيرة من مواد كيميائية تسمى الهرمونات. وهذه الهرمونات تساعد على زيادة الوزن في الفئران بسهولة، الأمر الذي يجعل استهلاك هذه الدهون صعباً. كما أن هناك مورثات تجعل بعض الفئران أكثر بدانة من الأخرى عندما تعطى كمية من الطعام تحتوي على نسبة عالية من الدهون مع قلة الحركة.

أما في الإنسان فإن دور المورثات لم يكن معروفاً تماماً كما هو الحال في الحيوانات، ولكن الباحثين وجدوا أن هناك دلائل على أن بعض الأشخاص لديهم الاستعداد للبدانة دون غيرهم بسبب المورثات. ففي دراسة أجريت على طلاب في المراحل الثانوية وجد أن ٨ ٪ فقط من الطلاب البدناء ينتمون لأباء نحفاء. وبين العوائل التي يكون فيها أحد الوالدين بديناً وجد أن ٧٠ ٪ من الأطفال بدناء. وبين العوائل التي تضم والدين بدينين، كانت نسبة ٨٠ ٪ من الأطفال بدناء. كما أوضحت هذه الدراسة أن الطفل الناشئ داخل عائلة بالتبني لا تظهر فيه هذه الحالات الوراثية.

والسبب الرابع في البدانة هو الأمراض والأسباب الأخرى، فقد تحدث البدانه نتيجة لوجود أمراض معينة فإصابة بعض الغدد الدرقية قد يجعل هذه الغدة تفرز كمية كبيرة من الهرمونات إلى الدورة الدموية. وهذه الهرمونات بدورها تؤثر على مراكز الشبع والتغذية الموجودة في الدماغ. وإضافة إلى ما سبق فإن البدانة قد تحدث نتيجة إصابة مراكز الدماغ الخاصة بالتغذية والشبع، وذلك إما بواسطة الإصابة في حوادث أو بالعدوى بالأمراض أو بوساطة الورم السرطاني.

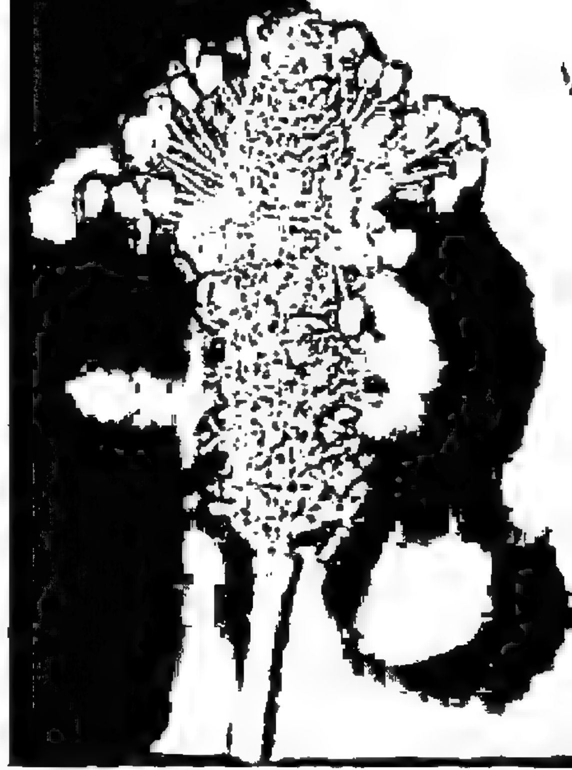
تأثير الأدوية الكيميائية والعشبية في انقاص الوزن:

تؤثر الأدوية الكيميائية والعشبية في إنقاص الوزن. إلا أن هناك تأثيرات سلبية للأدوية الكيميائية. فقد استخدم العقار Dinitrophenol لإنقاص الوزن إلا أن هناك أعراضاً جانبية صاحبت استعماله مثل ظهور طفح جلدي وحمى والعمى وأحياناً الموت، وقد أوقف استعمال هذا العقار.

وفي الستينيات ظهر استعمال عقار الامفيتامين (Amphetamines) ولكن اتضح أن لهذا النوع من العقاقير تأثيرات نفسية جانبية، إحدى هذه التأثيرات ظهور أعراض الإدمان؛ ولهذا حذر الأطباء من استعمال هذا النوع من الأدوية لإنقاص الوزن، وفي عام ١٩٩٦ م رخصت منظمة الأغذية والدواء الأمريكي (FDA) بعقار (REDNX) والمعروف علمياً باسم DEXFENFLURAMINE ويعد هذا العقار نوعاً من عقار آخر خاص بالتخسيس هو Fenfluramin المعروف تجارياً باسم Pondimin والذي كان موجوداً في الأسواق العالمية منذ السبعينيات، واستعمل هذا العقار مع عقار آخر هو Phenteramine المعروف باسم (Ionamin.Fastin.Adipex- P) ويعرف شعبياً باسم Fen – Phen وهو مشابه في تأثيره للإمفتامين، وقد ارتفع استعمال عقار Redux وعقار Fen – Phen في عام ١٩٩٧ م حيث استعمل أكثر من مليوني أمريكي العقار الأول بينما استعمل العقار الثاني حوالي ستة ملايين شخص. وفي أواخر عام ١٩٩٧ م سحبت هذه العقاقير من على أرفف الصيدليات بعد أن قامت منظمة الغذاء والدواء الأمريكي باختبار قلوب ٢٩١ مستعملاً، حيث اتضح خراب صمامات قلوبهم، وقد حصل هذا الخراب بعد استعمال تلك الأدوية. وما زال يستعمل حالياً عقار مركب من Phenylpropanolamine أحد مشتقات الأفدرين مع الكافئين، وهذا المستحضر أخف من عقار الامفيتامين، ولكن له الصيغة الكيميائية نفسها والتأثير على الجسم ذاته. ولكن اتضح أنه مع الاستعمال الطويل أو مع زيادة الجرعة يسبب الإدمان.

أما الأدوية العشبية المستعملة لإنقاص الوزن فقد ثبت فعاليتها وقلة أعراضها الجانبية، ومن الأدوية العشبية المستخدمة لإنقاص الوزن ما يأتي:

بذور لسان الحمل Plantain: توجد عدة أنواع من لسان الحمل مثل: لسان الحمل البيضوي المعروف علمياً باسم Plantago ovata ولسان عشبة البراغيث Plantago psylium ولسان الحمل الهندي Plantago Indica وهذه الأنواع الثلاثة تستخدم منذ آلاف السنين. يزرع لسان الحمل على نطاق واسع من أجل



قشور ثمره وبذوره التي تستخدم لعلاج المشاكل المعوية. يحتوي لسان الحمل على مواد هلامية وزيتاً ثابتاً ومواد نشوية. وفي دراسة إيطالية قام البحاث بإعطاء جرعات من بذور لسان الحمل بمقدار ٣ جرامات تذاب في كوب من الماء وتشرب قبل الأكل بثلاثين دقيقة لعدد من النساء البدينات وقورنت بنساء أخريات بالبدانة نفسها يتبعن حمية خاصة فوجد أن النساء اللائي أعطين بذور لسان الحمل نقص وزنهن بمعدل ٦٠ ٪ أكثر من الأخريات.

وفي دراسة أجراها علماء روس وجدوا أن التأثير المخفض للوزن كان نتيجة للمواد الهلامية الموجودة في بذور النبات. ويوجد حالياً مستحضر من لسان الحمل تحت اسم Psylium، حيث تؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة من المستحضر وتخلط مع ملء كوب عصير أو ماء ويشربه قبل الوجبة. مع ملاحظة أنه إذا حصلت لديك حساسية لهذا العقار فأوقفه مباشرة ولا تستعمله مرة أخرى.

الفلفل الأحمر (الشطة) Red Pepper: وتوجد أنواع من الفلفل الأحمر إما الطويل أو المدور. وقد أجرى البحاث دراسة على الفلفل الأحمر في معهد التقنية بأكسفورد في بريطانيا، حيث قاسوا نسبة عملية الأيض عند الأشخاص البدناء الذين يستعملون غذاء متوازناً، حيث أضافوا لغذائهم ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل لكل وجبة فأبدت الدراسة أن الأشخاص الذين أضيف إلى غذائهم الفلفل الأحمر والخردل ارتفع معدل أو نسبة الأيض لديهم بنسبة ٢٥٪، وعليه فقد قالوا إذا كنت تريد إنقاص وزنك فعليك بإضافة الفلفل الأحمر والخردل إلى وجبات طعامك اليومي.

حشيشة القزاز Chickweed، ويشتهر هذا النبات بشعبيته كمادة مخفضة للوزن، ويعرف علمياً باسم (Stellaria Media). ويؤكل هذا النبات نيئاً مع السلطات وبعضهم يغليه أو يسلقه ويأكله بعد السلق مثله مثل أي خضار. وموطن هذه العشبة أوروبا وآسيا، وتوجد اليوم في معظم مناطق العالم. وتحتوي حشيشة القزاز على مواد صابونية ثلاثية التربين وكومارنيات وفلافونيدات وأحماض كربوكسولين وفيتامين (ج).

الأخدرية المحولة Evening Primrose، ونبات الأخدرية عشب ثنائي الحول لا يزيد ارتفاعه على ٢٠سم، وموطن هذا النبات أمريكا الشمالية، الجزء المستخدم من النبات الأوراق وزيت البذور وتحتوي البذور، على زيت ثابت غني بالأحماض الدهنية الأساسية. تستعمل أوراق هذا النبات أو زيت البذور لإنقاص الوزن، وتستعمل البذور المطحونة بمقدار نصف ملعقة صغيرة من الزيت ثلاث مرات في اليوم.

الأناناس pineapple: تعد ثمار الأناناس من أفضل المواد التي تخفض الوزن ولا سيما إذا عرفنا أن الأناناس يحتوي على أنزيم يدعى Bromelain الذي يساعد على هضم البروتينات وإحراق الدهون، ولكي تخفض وزنك يجب أن تأكل حبة أناناس كاملة يومياً دفعة واحدة.

الجوز العادي Walnut: بالرغم من أن الجوز غني بالدهون والمفروض أن لا يأكله الشخص البدين إلا أن دراسة أجريت على ٢٥ ألف شخص كانوا يأكلون يومياً حفنة اليد من الجوز وجد أن وزنهم انخفض بشكل ملحوظ، وكان السبب وراء ذلك أن الجوز يحتوي على مادة السيروتونين (Cerotonin) التي تساعد على جعل الشخص يشعر بالشبع، وعليه فإن أكل حفنة يد يومياً من الجوز يجعلك تشعر بالشبع أو التخمة فلا تأكل أكلاً كثيراً.

الشمر Fennel: يعد الشمر من مخفضات الوزن ولا سيما الأوراق والسيقان والجذور، والطريقة أن يؤخذ ٢٥ جراماً من مسحوق جميع أجزاء النبات عدا

الثمار وتنمر في حوالي نصف لتر ماء بارد وتغطى، ثم توضع على نار هادئة وتغلى مدة ١٥ دقيقة، ثم يشرب من هذا المغلي كوب بعد وجبة الغداء وكوب آخر بعد وجبة العشاء.

إكليل بوقيسي Meadowsweet: ويسمى أيضاً عراوة ملكة المروج ويعرف علمياً باسم (Fillpendula ulmaria) ويحتوي هذا النبات على جلوكوزيدات فلافونية وفينولية وزيت طيار وحمض العفص. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة كبيرة وتغمر في كوب من الماء المغلي وتغطى وتترك طوال الليل. وفي الصباح تصفى وتشرب على معدة فارغة تماماً قبل الإفطار؛ وذلك بمعدل كوب واحد يومياً قبل الإفطار حتى تصل إلى الوزن المطلوب.

ورق العنب: يؤخذ ٥٠ جراماً من مسحوق ورق العنب الجاف ويغمر في لتر ماء بارد ثم يوضع على نار هادئة ويترك حتى الغليان، وبعد بدء الغليان يترك نصف دقيقة على النار ثم يبعد عنها ويترك جانباً مدة ربع ساعة، ثم يصفى ويؤخذ منه ثلاثة فناجين بعد الطعام فإنه يقلل الوزن.

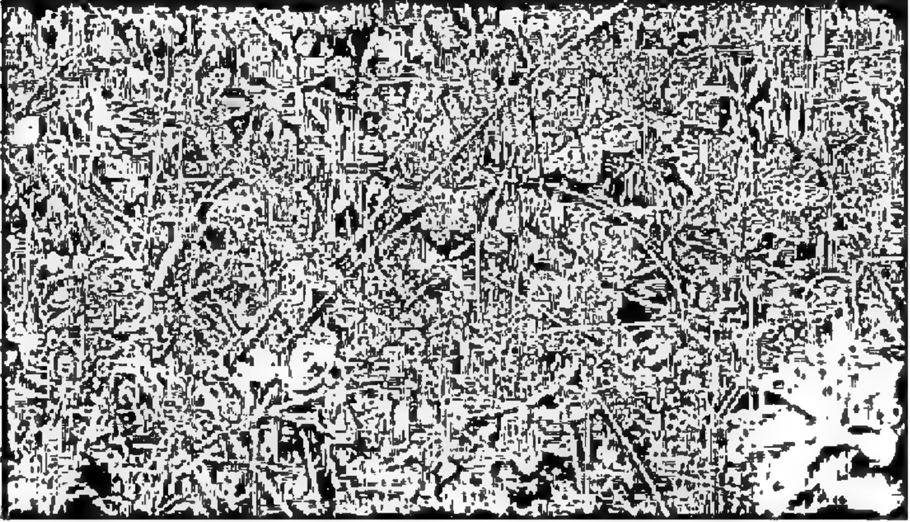
كما توجد وصفة أخرى لورق العنب، وهي أن يؤخذ ٣٥ جراماً من ورق العنب الجاف المسحوق ويضاف لها ١٠ جرامات من قشرة نبات النبأ (منتشرة في الأرياف المصرية) ويغمر الجميع في لتر ماء بارد يوضع على النار لدرجة الغليان ثم يواصل الغليان على نار خفيفة جداً مدة ٥ دقائق، ثم يصفى ويشرب من هذا المغلي كوبان في اليوم بين وجبات الطعام.

خل التفاح: تؤخذ ملء ملعقة أكل من خل التفاح النقي وتضاف إلى ملء كوب ماء بارد، ويمزج فيه جيداً ويتناول بعد كل وجبه يومياً. ويمكنك تحضير خل التفاح بنفسك دون اللجوء إلى الخل الموجود في الأسواق لأنك لا تعرف مدى نقاوته ولا نوعيته، ولعمل خل التفاح يؤخذ حوالي ٥ كيلوجرامات تفاح أي نوع ثم يغمر في وعاء به كمية من الماء كافية لتغطيته وهذا الماء سبق أن عومل بمادة برمنجات البوتاسيوم (تشترى من الصيدليات وهي عبارة عن بللورات قرمزية) ويضاف إلى الماء في الوعاء بعض البلورات حتى يصبح لون الماء وردياً ثم يغمر

فيه التفاح ويترك مدة ربع ساعة. ثم يرفع التفاح من هذا الماء ويغسل عدة مرات بماء جديد. ثم يجفف تجفيفاً جيداً بالمنشفة، ثم تقطع كل تفاحة دون أن تقشر ودون أن يزال منها البذور. وتكون القطع متوسطة الحجم ٢ X ٢ سم ٣ تقريباً. يحضر إناء من الفخار أو برطمان زجاجي مناسب بسعة التفاح ثم يعبأ هذا الإناء حتى يمتلئ تماماً ولا يضاف له أي شيء آخر مع ملاحظة أن يكون الوعاء منشفاً تماماً قبل تعبئته بالتفاح. يغطى الوعاء بقطعة قماش بحيث تربط فوق الفوهة لوقايته من الحشرات أو التلوث بالغبار. وقطعة القماش يجب أن لا تكون سميكة يجب أن تكون خفيفة كالشاش مثلاً لكي يسمح بدخول وخروج البكتريا الموجودة في الهواء إلى داخل الوعاء المحتوي على التفاح المقطع. تترك الآنية أو الوعاء في مكان دافئ حيث تتم عملية التخمر فيها حتى يتحول عصير التفاح إلى خل بوساطة الجراثيم والبكتريا الخاصة به والموجودة في الهواء والتي تباشر عملها دون تأخير. يتم التحول إلى خل خلال بضعة أسابيع تطول أو تقصر تبعاً لحرارة الجو. ويستدل على التحول برائحة الخل الفواحة ومن مذاق السائل بداخله، عندما يتم ذلك يصفى الخل بوساطة كيس أو قطعة كبيرة من القماش النظيف ثم يحتفظ الخل بعد تصفيته داخل إناء زجاجي نظيف محكم الغلق تماماً بحيث لا يدخله الهواء ولا يفتح الوعاء إلا عند الاستعمال فقط، ويلاحظ أن الخل لا يكون صافياً بل ممزوجاً بشيء من الثفل ولكن سرعان ما يذوب مع الوقت إلى قاع الوعاء ولا يضر وجود هذا الثفل.

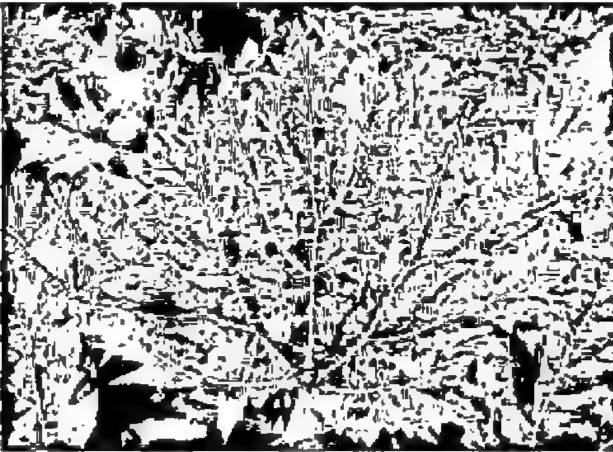
البصل Onion: يشرب يومياً ملء ملعقة عصير بصل ويمكن مزجها مع عصير فواكه وليس مع عصير المعلبات.

عشبة رجل الأسد Lady.s Mantle: وهو عشب معمر لا يزيد ارتفاعه على ٣٠سم، وموطن هذا النبات بريطانيا وأوربا. الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات. يحتوي النبات على حمض العفص وحمض الساليسيليك. تعرف رجل الأسد باسم آخر هو لوف السباع وتوجد لدى أغلب العطارين، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة وتوضع في وعاء ويضاف إليه ملء كوب ماء بارد ويترك الوعاء على النار حتى الغليان ثم يبرد ويشرب الماء والأجزاء

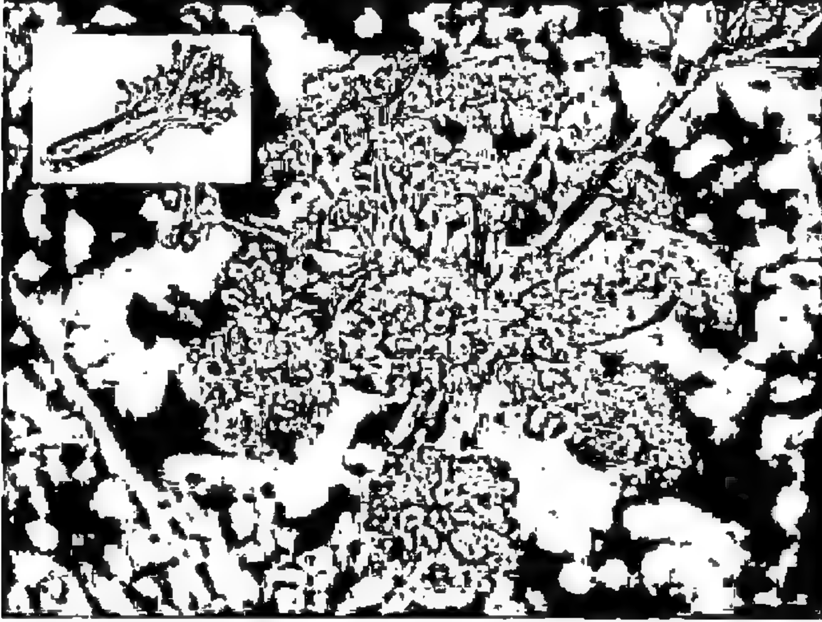


النباتية الموجودة فيه كاملة. بحيث يشرب كوب بعد الفطور مباشرة وآخر بعد وجبة العشاء مباشرة يومياً.

جذمور الراوند وبلح الكابلي الهندي: تؤخذ كميات متساوية من جذمور الراوند ويفضل الصيني وثمار بلح الكابلي الهندي، وتسحق سحقاً خشناً ثم توضع في برطمان، ويؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة، ويمزج مع ملء كوب ماء مغلي ويحرك جيداً ويشرب كاملاً دون تصفية، ويؤخذ كوب بعد طعام الإفطار مباشرة وآخر بعد العشاء.



الكرفس Celery: والكرفس الطازج يحتوي على فيتامينات وبالأخص فيتامينات (أ، ب، ج) ومعادن مثل الحديد واليود والمغنسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس والفوسفور. يؤكل الكرفس نيئاً أو مفروماً، ويمكن عمل



عصير من الكرفس ويعد من الأعشاب الجيدة لإنقاص الوزن، ولكن يجب على أصحاب الأمعاء الضعيفة والمصابين بعسر الهضم عدم استعماله.

الكمثرى (الأجاص) Pear Pyrus: تعد ثمار الكمثرى الطازجة والناضجة من أغنى الفواكه بالبوتاسيوم الذي يساعد على طرح كميات كبيرة من الماء من الجسم وفي الوقت نفسه لا يحوي عنصر الصوديوم الذي يساعد على تجمع الماء في الجسم، وفقير جداً بالبروتين مع غناه ببعض الفيتامينات والمعادن. وعليه فإنه يعد من المواد المفيدة في إنقاص الوزن، ويستعمل الناضج منه كوجبة كاملة دون أن يؤكل معه شيء، بالإضافة إلى اتباع الحمية الخاصة.



بذور الكمون والليمون: تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويحرك جيداً ثم تقطع ليمونه كما هي مع قشرها وبذورها وتوضع في الكأس الذي يحتوي على الكمون ويغطى ويترك مدة ١٢ ساعة ثم يشرب الماء فقط على الريق يومياً.

الكوسة Courgette Marrow: تعد الكوسة من الخضراوات الضعيفة القيمة الغذائية. وعليه فإنها تعد طعاماً جيداً في أنظمة النحافة. حيث يستطيع البدين أكل كميات كبيرة منها دون الحصول على غذاء أكثر.

وتوجد وصفة للدكتور دوك وهي عبارة عن فطيرة تكون كوجبة يومية دون استعمال أي شيء آخر، وتتكون الفطيرة من المواد التالية: ثلثي كوب من رقائق النخالة أو النخالة.

ربع كوب من الجوز أو من بذور دوار الشمس أو الاثنين معاً. ربع كوب من العنب الأحمر المجفف أو من الكرز المجفف. ملعقتين كبيرتين من بذور الأخدرية المحولة مطحونة، كوب واحد دقيق القمح، ثلثي كوب من الشوفان الموجود على هيئة قطع مثل البسكويت وهو يباع في الأسواق المركزية. نصف كوب من دقيق الذرة. نصف كوب سكر، ملعقة صغيرة إلى ملعقة ونصف من مسحوق القرفة. ملعقتين صغيرتين بيكنج بودر. ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة بيكنج صودا. نصف



ملعقة صغيرة ملح انكاس (بحري). حبة واحدة كمثرى. كوب حليب واحد منزوع الدهن. بيضة واحدة. ثلاث ملاعق صغيرة زيت سمسم.

طريقة العمل: أن يسخن الفرن عند درجة ٤٧٥ ويوضع الشبك الذي ستوضع عليه الفطيرة في وسط الفرن، يجهز وعاء للفطيرة يتسع لحوالي ١٢ كوباً ثم يغلف بالقصدير وبيديك كسّر رقائق النخالة إلى قطع صغيرة جداً وذلك في وعاء آخر ثم اخلط معه الجوز المجروش أو بذور دوار الشمس أو الزبيب أو الكرز وكذلك بذور الأخدرية المحولة واتركها جانباً.

في وعاء آخر كبير اخلط الدقيق والشوفان ودقيق الذرة والسكر والبيكنج بودر والبيكنج صودا والقرفة والملح ثم أضف خليط النخالة السابق إليها وحركها جيداً.

ضع الكمثرى والحليب منزوع الدسم والبيض وزيت السمسم في الخلاطة الكهربائية وامزجها حتى تكون على هيئة خليط متجانس ثم صبها على الخليط السابق واخلطها جيداً حتى الامتزاج. املأ وعاء الفطيرة المحضر سابقاً بهذا الخليط ثم ذر فوقه كمية من بذور السمسم وضعه في الفرن (في وسط الفرن) ثم اخفض درجة الحرارة إلى ٣٧٥ اتركه مدة ما بين ١٠ - ٢٥ دقيقة أو اتركه حتى تكون الفطيرة ذات لون بني فاتح. أخرجها من الفرن ودعها تبرد ويمكن تقديمها خلال ٢٤ ساعة. أو يمكن تخزينها ملفوفة بورق السولفان ووضعها في الفريزر لحين الحاجة.

نصائح يجب اتباعها لإنقاص الوزن:

١- يجب أن تتناول طعاماً متوازناً وبمعدل ٤٠ ٪ فقط مما تحتاج إليه.

٢- عمل تمارين رياضية يومية ومن أهمها المشي ما لا يقل عن نصف ساعة في اليوم والسباحة وركوب الدراجة إن أمكن.

٣- يجب على البدين أن يتعلم حساب السعرات الحرارية التي يحتاجها يومياً وأن يتناول أقل من نصف حاجته منها. ويمكن للشخص مراجعة مختص أغذية لإرشاده في هذا الخصوص.

٤- تسجيل ما تأكله يومياً أو تشربه مهما كان تافهاً لإجراء المقارنة ولحساب السعرات الحرارية.

٥- ينصح بشرب عصير الجزر يومياً نظراً لقلة المواد الغذائية فيه.

٦- ينصح بأكل اللفت نيئاً أو مطبوخاً حيث يقلل الوزن ويدر البول مما يساعد على تخفيف الوزن.

٧- يعد الأرز والخبز الأبيض والمكرونة والتمر من المأكولات الغنية بالمواد الغذائية لذلك يفضل عدم أكلها نهائياً.

٨- المشروبات الغازية والمكسرات تضيف سعرات حرارية فيجب تجنبها.

٩- يجب القراءة بكثرة مع محاولة تلخيص ما قرأت مع ضرورة تناول عشاء خفيف مكون من كوب زبادي وبعض الفاكهة فقط.

ملحوظة مهمة:

توجد جداول تبين عدد السعرات الحرارية اللازمة للشخص البدين وتحدد له قوائم الأكل الذي يجب أكله والمواد الأخرى التي يجب عدم أكلها. وللحصول على هذه المعلومات يجب مراجعة استشاري أو مختص أغذية لتوجيه الشخص البدين بالغذاء المناسب لحالته.



السيلان الأبيض

هو سائل أبيض أو أصفر يفرزه المهبل، وهو إشارة لمرض بالمسالك التناسلية أو ربما بمكان آخر من الجسم، وقد يكون بسيطا أوخطيرا يجب سرعة المبادرة بعلاجه.

تفرز غدد المهبل عادة قدراً معيناً من مادة مخاطية من أجل ترطيب غشاء المهبل، ويزيد هذا الإفراز عند وقت الإباضة ووقت الحيض وعند التهيج الجنسي، ولكن غزارة الإفراز عن الحد الطبيعي قد تدل على حالة مرضية تستدعي استشارة الطبيب المختص، والإفراز الأبيض أو حتى الأصفر الكثيف الذي يشبه القشدة يحتوي على صديد، كما أنه يدل قطعياً على وجود عدوى، أما الإفراز الرائق فيدل على مرض خفيف مزمن، وفي الحالة الأولى يكون الإفراز ذا رائحة كريهة وتصحب ذلك حكة أو تهيج.

أسباب السيلان الأبيض:

إن أكثر أسباب السيلان الأبيض هو التهاب مهبلي تسببه عادة جرثومة التريكوموناس (Trichomonas) ويكون فيه نوع من الإفراز أصفر اللون برائحة كريهة ومصحوباً بحكة مزعجة. وتعيش جراثيم هذا المرض عادة في المستقيم دون أن تسبب أي ضرر للمستقيم، ولكنها قد تنتقل إلى المهبل عند تنظيف الشرج من الخلف إلى الأمام بعد عملية التبرز. ولا تكفي جراثيم التريكوموناس لإحداث السيلان الأبيض ولكن لابد أن يصحب ذلك ضعف في حموضة المهبل، كما يحدث في أثناء عملية الحيض وبعد، وقد تنتقل جراثيم

المرض عند الاتصال الجنسي من الرجل إلى المرأة أو العكس؛ ولذلك يجب علاج الزوج مع الزوجة لمنع إصابتهما بالعدوى مرة أخرى.

إن من أسباب السيلان الأبيض أيضاً التهاب عنق الرحم بعد الولادة، حيث يسبب ذلك هيجان غدد العنق وزيادة إفراز السائل. ومن أسباب السيلان الأبيض أيضا الأمراض الزهرية وبالأخص مرض السيلان ويكون الإفراز حينئذ أصفر اللون غليظ القوام غزير الكمية مصحوباً بحرقة شديدة في التبول، كما يسبب السيلان الأبيض أنواعاً أخرى من البكتريا والفطريات، كما قد تسبب العدوى من الأجهزة التي يدخلها النساء في المهبل وتترك هناك فترة طويلة مثل لولب منع الحمل.

كما أنه من الممكن أن يكون السيلان الأبيض علامة مبكرة لسرطان عنق الرحم أو من البوليب الذي ينمو على هيئة أورام صغيرة على الغشاء المخاطي للمهبل وهو حميد إلا أنه قد يتحول إلى ورم خبيث. أو ربما يتسبب السيلان الأبيض نتيجة الأورام الليفية أو ربما يكون دليل احتقان المهبل بسبب آخر كمرض القلب مثلاً أو سوء التغذية أو التهاب قناتي فالوب أو تدرنهما، أو يتسبب في المسنات نتيجة الهزال الشديد.

كما يجب ألا ننسى أن بعض النساء يخرجن إفرازاً غير التهابي؛ وذلك نتيجة للاضطرابات النفسية ويزول بزوال السبب. وقد يحتاج الأمر إلى غسل مهبلي إذا دام طويلاً.

كما أن السيلان الأبيض قد يحدث لدى الأطفال وصغار الفتيات، ويكون سببه إفراز من الفرج فقط وليس من المهبل، وسببه العدوى وضعف المقاومة أو قد يتسبب من دودة الأكسيورس الموجودة داخل المستقيم وفي الزائدة الدودية، بجوار المهبل بطبيعة الحال؛ وذلك عند غسل الشرج بعد قضاء الحاجة.

علاج السيلان الأبيض بالأعشاب والزيوت العطرية:

في العلاج يجب أن يستشار الطبيب لمعرفة الأسباب ومن ثم القيام بعلاجه

وعادة يعالج السيلان الأبيض بالغسيل المهبلي وبالأدوية معاً. كما يعالج عنق الرحم بالكي بواسطة الطبيب أو الجراح المتخصص في مثل هذا النوع من العلاجات.

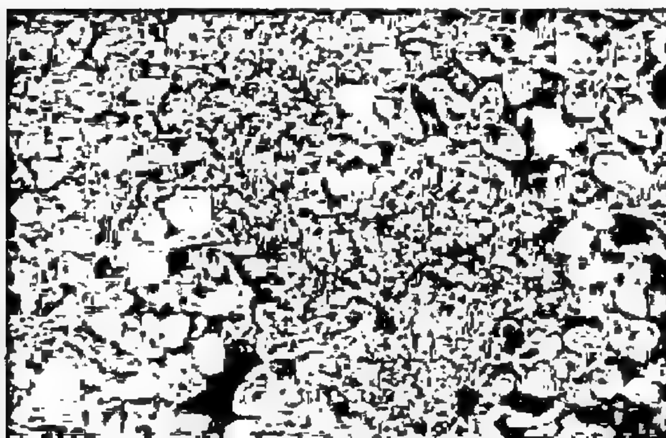
أما العلاج بالأعشاب فتتلخص طرق العلاج حسب التالي:

الزعتر Thyme: لقد تحدثنا كثيراً عن الزعتر في عدة مواضع وطريقة استعمال الزعتر البري هو أخذ ملء ملعقة كبيرة من الزعتر البري ووضعه في كوب ثم يضاف له الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب ثم يحرك جيداً ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب الماء فقط؛ وذلك بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم بعد وجبات الطعام. ويفضل أن تكون الأخيرة عند النوم.

كما يمكن عمل مقعده ساخنة ودش مهبلي من الزعتر: وذلك بغلي مقدار ٥٠ جراماً من الزعتر الطازج في حوالي ٥ لترات من الماء لمدة خمس عشرة دقيقة ثم يصفى هذا المغلي ويوضع في مقعدة ساخنة ثم تجلس فيها المرأة لمدة نصف ساعة قبل العشاء يومياً ولمدة شهرين على الأقل حتى ولو تم الشفاء. ويمكن للنساء المتزوجات عمل الدش المهبلي بمعدل ثلاث مرات في اليوم مع ضرورة الغسل اليدوي المستمر داخل وخارج المهبل حتى يمكن الحصول على نتيجة جيدة، ويجب عدم استخدام الدش المهبلي من قبل الفتيات اللائي لم يتزوجن.

ملاحظة يباع الدش المهبلي في الصيدليات.

البردقوش Marjoram: البردقوش أو ما يعرف بالمردقوش أو المرزكوش أو الدوش (عند أهل الحجاز) أو الوزاب (عند أهل الجنوب) تحدثنا عنه وعن مكوناته واستخداماته ومن أهمها، استخدامه كدش مهبلي حيث يؤخذ ما مقداره ملء ملعقتين كبيرتين من نبات البردقوش وتوضعان في مقدار



لترين من الماء ويترك على النار ليغلي مدة نصف ساعة ثم يصفى جيداً، ثم يستعمل هذا المغلي المصفى كدش مهبلي للسيدات اللاتي سبق وأن تزوجن، كما تغسل به يدوياً المنطقة المحيطة بالمهبل والفرج من الخارج والداخل، ويجب الاستمرار في هذا العلاج يومياً لمدة لا تقل عن ثلاثين يوماً.



إكليل الجبل Rosemary والشمر Fennel: إكليل لجبل يعرف أيضاً باسم حصا البان، وهو نبات عشبي معمر عطري الرائحة يحتوي على زيت طيار، وهو يستخدم كتابل وكعلاج على نطاق واسع، وقد تحدثنا عنه في عدة مواضع كما تحدثنا كثيراً عن بذور الشمر، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق نبات إكليل الجبل وتخلط مع ملء معلقة صغيرة من مسحوق بذور الشمر ويوضع المزيج في كوب، ثم يضاف إليه الماء المغلي حتى الامتلاء، ويترك لينقع بعد التقليب لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم الواحد بعد الوجبات مباشرة، ويستمر استخدام هذا العلاج لمدة ثلاثين يوماً على الأقل.

الورد Rose: تستعمل بتلات الورد أو الوردة قبل تفتحها على نطاق واسع في العلاج الطبي وفي إنتاج أغلى أنواع الزيوت العطرية، يؤخذ ملعقة صغيرة من بتلات الورود وتوضع في كوب ثم يضاف لها الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب ثم تحرك جيداً ويترك لمدة ١٥دقيقة لينقع ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بمعدل كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم الواحد بعد الوجبات الغذائية مباشرة، ويستمر الاستعمال لمدة لا تقل عن ثلاثين يوماً.

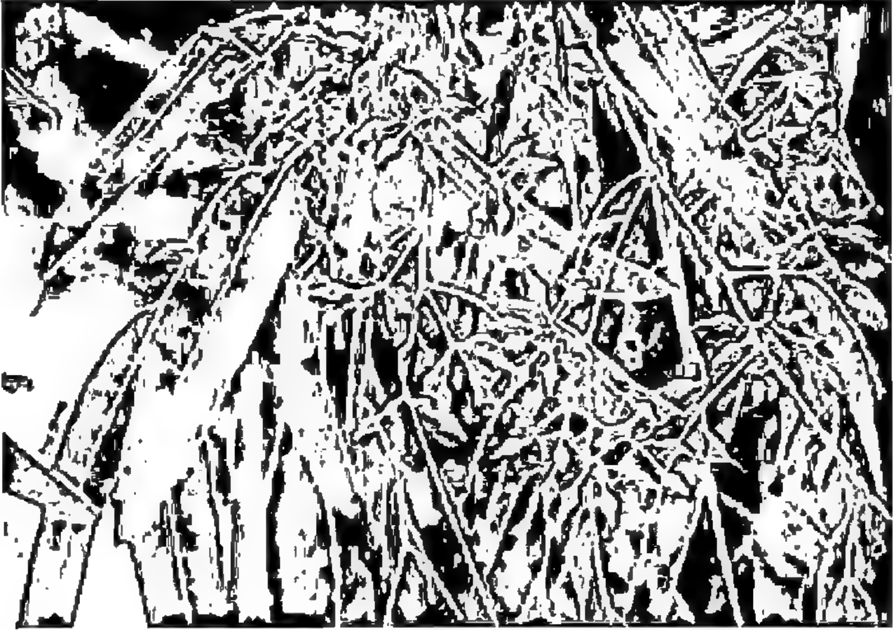
البابونج Chamomile: أزهار البابونج تستخدم على نطاق واسع لعسر الهضم وكطاردة للأرياح والغازات وفاتحة للشهية. ولها استعمالات خارجية كثيرة، وتحتوي على زيت طيار يختلف عن جميع الزيوت الطيارة بلونه الأزرق المميز. لقد تحدثنا عنه كثيراً في مواضع سابقة ولكن نتحدث عنه في هذا الموضوع كدش مهبلي وكمقعدة ساخنة لعلاج السيلان الأبيض. تؤخذ أربع ملاعق كبيرة من أزهار البابونج دون سحق وتوضع في وعاء ثم يضاف إليها لتران من الماء ويوضع الوعاء على النار حتى درجة الغليان ويستمر في الغليان لمدة لا تقل عن خمس عشرة دقيقة، ثم يصفى هذا المغلي ويضاف إلى المقعدة الساخنة حيث تجلس فيها المرأة أو الفتاة مدة نصف ساعة. ويكون ميعاد هذه الجلسة قبل العشاء ليلياً، وتكرر هذه الجلسة لمدة شهرين متتاليين دون انقطاع، كما يؤخذ من المغلي المصفى ما يكفي لعمل دش مهبلي ويستخدم حسب ماذكرنا مسبقاً في الزعتر وذلك للنساء اللاتي سبق أن تزوجن ولا يستعمل الدش المهبلي للفتيات اللاتي لم يتزوجن.

الخل: يمكن استعمال الخل المخفف كدش مهبلي لعلاج السيلان الأبيض: وذلك بأخذ ملء ثلاث ملاعق أكل ومزجها بلتر واحد من الماء الذي سبق غليه وتبريده. ثم يستعمل دشاً مهبلياً مرة واحدة في اليوم ولمدة ثلاثين يوماً، ولا يستخدم من قبل الفتيات اللاتي لم يسبق لهن الزواج.

بذور البقدونس: تستعمل بذور البقدونس لعلاج السيلان المهبلي: وذلك بأخذ ١١٠ جرامات من البذور وتضاف إلى لتر واحد من الماء ويغلي لمدة ١٥دقيقة، ثم يصفى ويستعمل فاتراً كدش مهبلي وذلك بمعدل مرة واحدة إلى مرتين في اليوم والاستمرار حتى الشفاء التام.

ورق الجوز: يستعمل ورق الجوز لعلاج السيلانات المهبلية البيضاء: وذلك بأخذ ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الجوز الجاف ويمكن استعمال الأوراق الخضراء إذا لم توجد أوراق يابسة وتضاف إلى لتر من الماء وتوضع على النار وتترك تغلي لمدة ثلاث دقائق فقط، ثم يزاح من على النار ويترك لينقع لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل كدش مهبلي مرة واحدة في اليوم ويكرر ذلك لمدة ثلاثين يوماً.

أوراق اليوكالبتوس: تجمع من نبات شجرة اليوكاليتوس المعروف لدينا في السعودية باسم شجرة الكينا وهو اسم خاطئ أو شجرة الكافور وهو كذلك هذا اسم خاطئ، حيث تؤخذ الأوراق المحتوية على الزيت الطيار بمقدار قبضة اليد ثم تضاف إلى لتر من الماء ويوضع على النار ليغلي لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويستعمل فاتراً كدش مهبلي، وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم، ويكرر الاستعمال حتى الشفاء بإذن الله.





الشيخوخة

قبل أن نتحدث عن الأعشاب الطبية التي تؤثر تأثيراً كبيراً على عمر الإنسان سوف نعطي فكرة عن الكبر أو ما يعرف بالشيخوخة أو بالهرم. في بعض المجتمعات المتقدمة يعتقد غالباً أن الكبر أو الشيخوخة يبدأ عند بلوغ شخص ما سن الستين أو الخامسة والستين. ويعود السبب في هذا إلى ظن بعض الناس أن تقاضي معاشات التقاعد في هذا السن من الحكومة أمر يعد صاحبه من أصحاب الشيخوخة. فمثلاً في بريطانيا وإيرلندا نجد الرجال يبدؤون في تقاضي معاش التقاعد عند بلوغهم الخامسة والستين. بينما تحصل النساء على معاش التقاعد عند سن الستين. ويعرف الناس الفئة العمرية من ٦٥ فما فوق باسم كبار المواطنين أو المتقاعدين.

تشهد العديد من البلدان المتقدمة تزايداً مستمراً في عدد كبار السن فيها ففي أستراليا ٨٪ ممن هم فوق الخامسة والستين عام ١٩٠١م، ولكن في أواخر الثمانينيات من القرن العشرين ارتفعت هذه النسبة إلى ١١٪، وفي إيرلندا في الوقت نفسه أي أواخر الثمانينيات كان ١١٪ من السكان بين ٦٠، ٧٤عاماً، وحوالي ٤٪ كانوا في الفئة العمرية ٦٠-٧٠ عاماً، و٧٠٪ كانت أعمارهم فوق ٧٥ عاماً. وفي الهند وإندونيسيا نجد أن نسبة كبار السن قليلة جداً. وفي أواخر الثمانينات كانت أعمار حوالي ٦٪ من الهنود و٥٪ من الأندونيسيين من ٦٠و ٧٤ عاماً، ونسبة ١٪ فقط في البلدين كانوا فوق ٧٥ عاماً.

وفي أوروبا وأمريكا الشمالية زادت النسب للذين هم في الخامسة والستين أو أكثر بنسبة تفوق الضعف منذ عام ١٩٠٠م.

تعيش النساء في الغرب في المتوسط أطول عمراً من الرجال. وعن أسباب هذا الاختلاف يمكن القول: إن النساء اللاتي يمتن بسبب المرضين القاتلين الرئيسين في الغرب وهما مرض القلب والسرطان – أقل من الرجال.

ويقال: إن المسنين يكونون عشرة في المئة من عدد السكان في العالم تقريباً. وفي البلاد الغربية يعيش الرجل المسن اثنتي عشرة سنة بعد بلوغه الخامسة والستين والمرأة المسنة أربع عشرة سنة في المتوسط.

لماذا نكبر في السن؟

إن هذا أمر معقد، ولكن وضعت نظريات مختلفة لمعرفته أو لإيضاح أسبابه. ويقال: إن الجسم في حالة مستمرة من البلى والتجدد، وإن عملية التجدد تزداد ضآلة بمضي السنين. ويبدأ هبوطها منذ اكتمال نمو الجسم ثم يزداد ذلك الهبوط تدريجياً إلى آخر العمر. وتشترك جميع الأنسجة في مظاهر الشيخوخة إلا المخ الذي يظل في تمام نشاطه طوال تلك المدة.

والوراثة لها دور مهم في طول عمر الإنسان. فابن المعمر وحفيد المعمر طويلا العمر، كما أن الإنسان يرث عادة القدرة على مقاومة ظروف الحياة، كالمرض والعدوى والقلق وخلاف ذلك.

ومما يسرّع مظاهر الكبر أحوال الوسط الذي يعيش فيه الشخص. وكذلك المرض والضغط العاطفي والضجر. ومن أسباب الكبر أيضاً الفقر وما يتبعه من إنهاك وسوء التغذية.

ما هي آثار الكبر على الجسم؟

لم تحدد حتى الآن سن معينة يبلغ عندها كل شخص الشيخوخة. ويقدر المختصون ذلك بسن الخامسة والستين، ولكن ليس هذا مقياساً. فكثيراً ما نرى عجوزاً في سن الأربعين وكهولاً أقوياء في سن الثمانين.

وتجلب الشيخوخة بعض التغيرات في جسم الإنسان، وهذه التغيرات تبعث على الضيق وتحدد الجهد فيضعف الجسم وتقل قدرته على الاحتمال، كما يقل نشاطه وتقل سرعة تمثيله للغذاء، ويتأثر بالتغيرات الجوية بسهولة، وتضمحل وظيفته الجنسية، أما القدرة على الإنجاب فإنها تزول في سن اليأس عند النساء ويحتفظ بها الرجال في الشيخوخة إلى حد كبير.

ويحتاج المعمرون إلى استعمال النظارات إذا لم يكونوا قد استعملوها من قبل، فإن كانوا ممن يستعملونها احتاجوا إلى تغييرها، كما تقل القدرة على السمع فيسمع المعمر النغمات المنخفضة ولكنهم يفقدون القدرة على النغمات العالية تدريجياً، وتقل قدرة الأنسجة على التجدد، وتصير العظام هشة، وتطول عادة مدة المرض وكذلك التئام الإصابات، ويجف الجلد وتقل مرونته وتلبس الأسنان الصناعية.

ومن الغريب أن المخ لا تعتريه الشيخوخة؛ ولذا فإن الشيوخ أو المعمرين لا يفقدون الصلة بما حولهم في كامل نشاطهم العقلي.

ويمكن تلافي أعراض أو العجز الشيخوخي بالرعاية الصحية واتباع العادات الصحية، وعلى الطبيب وصف ما يزيل أوجاع المفاصل، وطنين الأذنين، والأرق وجفاف الجلد والإمساك. ويستحسن عند الضرورة استعمال العصا للتوكؤ عليها والنظارات الطبية عند السير والأسنان الصناعية عند الأكل والتحدث. والتغيرات الجسمية في الشيخوخة لا تصيب جميع الأعضاء بدرجة واحدة: فالذي يقل سمعه قد تحتفظ كليتاه بكامل وظيفتهما، والذي تضعف ساقاه قد يحتفظ بقلب سليم والذي يضعف نظره قد يحتفظ بقوته الجنسية وشهوته للطعام وهكذا. ومع تقدم السن تهدأ العاطفه ويتقبل الإنسان الأمر الواقع، والمسن المتزن يتغلب على الحساسية الذاتية والبلبلة في الحكم على الأشياء اللتين هما مصدر الألم.

إن كثيراً مما يخيف الشخص عندما يتقدم به السن إصابته بمرض عقلي، وهذا قلق لا داعي له، فكل أمراض الشيخوخة بدنية خاصة، ولهذا ينبغي التحرر من الخوف والقلق نظراً لشدة أثرهما على صحة العقل والعاطفة.

ومن أمراض الكبر تصلب الشرايين وخاصة شرايين المخ مما يؤثر على المراكز العصبية العليا وفي السلوك، ولهذا يحسن بالمسن التبكير في كشف تصلب الشرايين وعلاجه قبل أن تدرك المرء الشيخوخة.

وتبدأ الأحداث قبل حلول الشيخوخة، فيكبر الأبناء ثم يتركون منزلهم ويتزوجون ثم يولد الأحفاد، ثم تبلغ الزوجة سن التقاعد (اليأس) ويبلغ الزوج سن التقاعد وينصرف عنه الأصدقاء كما هو معروف، وقد تتوفى شريكة حياته أو قد يتوفى هو ويقل دخله ويحس بفقد أهميته واستقلاله. وقد يصاب بمرض مزمن. هذه الأحداث قد تأتي فجأة فتهز كيانه وتهدم أركانه. وإذا لم يكن الشخص قادراً على التحكم والمواءمة والتكيف للظروف فإن شخصيته ستتحطم وتتأثر قواه العقلية وبالأخص إذا كان ضعيف الإيمان.

ولكي ينعم المعمر بصحة جيدة فعليه عمل الفحوصات الطبية، حيث تظهر بعض الأمراض المعقدة لدى المعمرين كمرض السكري ومرض القلب قبل الشيخوخة، وهي عادة غير ملحوظة، فيجب الفحص الطبي لاكتشافها من أول ظهورها. وعادة يثق المعمرون من كبار السن في الأطباء، ويفضل أن يكون ذلك الطبيب هو طبيب الأسرة، فهو تماماً كرجل الدين موضع ثقة وصداقة وإلفة. والتغذية الصحية مهمة جداً للمعمر، حيث إن عادات التغذية السيئة تبدأ في الصغر ولا تظهر آثارها إلا عند تقدم السن. وقد ثبت تأثير الأغذية السيئة تأثيراً سيئاً على صحة العقل والبدن، فهي تزيد من المرض وتبطئ سرعة النقاهة. أما التغذية الصحية والطعام الصحي فإنه يطيل عمر الإنسان ويحفظ عليه صحته ويدفع عنه الأمراض.

والرياضة مهمة جداً. فهي تنشط الدورة الدموية وتزيد الشهية للطعام وتحفظ جيداً صحة العقل والبدن على حد سواء. كما أن الراحة ضرورية للمسنين عندما تمتد بهم الأعمار، ولهذا يجب أن يقضي المسن نصف ساعة استرخاء بعد كل وجبات الطعام. وكذلك في فترات متقطعة أثناء النهار. وينبغي له تجنب الكسل والإسراع في مغادرة الفراش بعد شفائه من مرضه مباشرة. وحيث إن طول التزام الفراش مضر جداً في الشيخوخة.

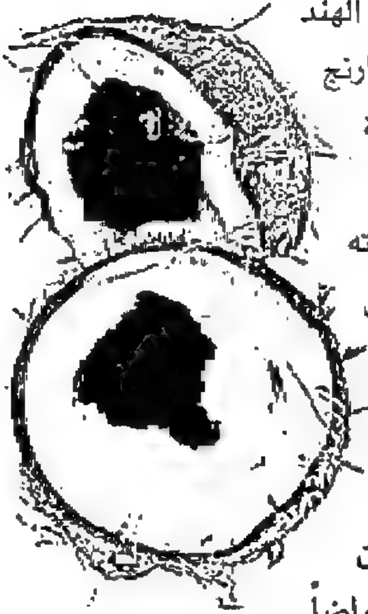
ما هي الأدويـة العشبية والمشتقات الحيوانية المستعملة في علاج المسنين؟

توجد عدة أعشاب وبعض المشتقات الحيوانية والمعادن والفيتامينات ذات التأثير العظيم على صحة الشخص المعمر وهي:



الكشمش الأسـود Black currant: وهـو نبات شجري يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصـف المتر لـه أوراق كفية الشكل مفصصـة ومسننـة وأزهـاره صـغيرة بيضاء إلى مخضرة وعناقيد تشبه عناقيد العنب من العنبات السوداء.

الجزء المستعمل من النبات الأوراق والعنبات. الموطن الأصلي لهذا النبات المناطق المعتدلة من أوروبا وغربي آسيا ووسطها وجبال الهملايا. تحتوي أوراق الكشمش على زيت طيار وحمض العفص وفيتامين ج. أما العنبات فتحتوي على انثوسيانوزيدات وفلافونيات وبكتين وحمض العفص وفيتامين ج ومعدن البوتاسيوم. تستخدم الأوراق كغرغرة لالتهاب الحلق وقروح الفم. ووفقاً للباحثين الفرنسيين تزيد الأوراق من إفراز الغدد الكظرية للكورتزون ومن ثم تنبه نشاط الجهاز العصبي الودي. وربما يفيد هذا المفعول في علاج الحالات ذات الصلة بالكرب. أما عنبات الكشمش وعصيره الغنية بفيتامين ج فهي تقاوم العدوى وتشكل دواء فعالاً لمقاومة الزكام أو الأنفلونزا ويساعد هذا العصير في وقف الإسهال وتخفيف عسر الهضم. كما أن عصير العنبات لها تأثير قوي في تحسين البصر.

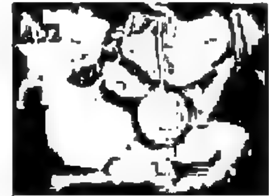


جوز الهند Coconut: ونبات جوز الهند والمعروف أيضاً باسم النارجيل والرانج والبارنج أو الجوز الهندي. وهو شجره من فصيلة النخيل وهو ينمو في الأجواء الحارة المشبعة بالرطوبة. والجزء المستعمل من النبات ثمرته والمعروفة بالجوزة، وهي تشبه في شكلها رأس القرد ولذلك أخذ اسم الكوكو من الكلمة البرتغالية ومعناها قرد.

تحتوي جوزة الهند على بروتين ومواد دهنية وحامض اللبن، ومواد سكرية ومعدن الفوسفور، وكذلك زيت ثابت حيث يحوي أحماضاً دسمة.

ويستعمل على نطاق واسع في الطب الصيني ضد الكبر، ويقومون بقطع الجوزة إلى مكعبات ثم ينقعونها في إناء ثم يغطونها بالسكر ثم يخزنون هذا الإناء لمدة أسبوعين ثم يأكلون ثلاث إلى أربع قطع مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

كما أن زيت النارجيل العتيق يفيد في علاج أوجاع الظهر والوركين وكذلك مفيد جداً للبواسير.



الجنكة Ginkgo: نبات الجنكة عبارة عن شجرة معمرة موطنها الصين، وربما اليابان، وتزرع حالياً على نطاق واسع في الصين وفرنسا وكارولينا الجنوبية بالولايات المتحدة. أوراق النبات مروحية الشكل جميلة وخضراء زاهية. الأجزاء المستعملة من النبات هي أوراق الجنكة التي تحتوي على فلافونيدات وجنكوليدات وبيلوباليدات.

ونستعمل الجنكة على نطاق واسع ولها مستحضرات تسوق في جميع بلدان

العالم. حيث تستعمل منبهة لدوران الدم ومقوية، مضادة للربو، مضادة للتشنج ومضادة للالتهابات. وقد أثبتت الدراسات والأبحاث الواسعة التي أجريت منذ الستينيات أهمية أوراق الجنكة في تحسين ضعف دوران الدم في الدماغ مما يساعد الذاكرة والتركيز ويساعد في حالات الخرف. كما ثبتت فعاليتها كعامل منشط للصفيحات PAF وهي مادة تطلقها مجموعة من خلايا الدم، يجعل هذا العامل الدم أكثر عرضة لإنتاج جلطات الدم. كما تحدث تغيرات التهابية؛ ولذا فهي تستخدم ضد السكتة الدماغية.



الصداع

الصداع أكثر الأمراض شيوعاً بين البشر، ويتفاوت ما بين صداع خفيف إلى صداع حاد، والصداع بصفة عامة ليس مرضاً قائماً بذاته، بل هو عرض من الأعراض، وهو لا شك من أشهر الأعراض لعدة أمراض تصيب كلاً من الجسم والنفس.

والصداع عبارة عن ألم أو وجع قد يكون خفيفاً أو شديداً، وقد يشمل كل الرأس أو جزءاً منه. وقد يمتد هذا الألم إلى الرقبة وقد يمتد إلى الكتفين أيضاً. قد يستمر الصداع أقل من ساعة أو عدة أيام.

وأسباب الصداع ترجع إلى العديد من الظروف. فإصابة الرأس بجرح أو تقلص عضلات الرأس، أو خفقان الشرايين التي تغذي فروة الرأس، كلها يمكن أن تؤدي إلى حدوث الصداع، ويمكن أيضاً أن يؤدي توتر العين والتهاب الجيوب الأنفية أو أعراض الحساسية إلى الصداع. وفي حالات معدودة للغاية فإن الصداع قد يكون سببه ورماً في الدماغ أو غيره من أمراض الدماغ، وهناك نوعان رئيسان من الصداع الحاد أو المزمن.

والصداع الحاد نادر الحدوث ويستمر لوقت قصير في الغالب، ومعظم الأشخاص الذين يعانون من الصداع الحاد يسعون لاستشارة الطبيب بسبب قلقهم من استمراره، وفي معظم الحالات فإن الراحة وعدم تعاطي العقاقير، يمكن أن يؤديا إلى إزالة متاعب المريض، أما الصداع المزمن فيحدث بصورة منتظمة، وقد يستمر لبضعة أيام.

وتعود أسباب الصداع إلى الأسباب الرئيسة الآتية:

- الصداع الناشئ عن الضغوط النفسية والشد العصبي.
- الصداع الناشئ عن بعض المتاعب في الأوعية الدموية والقلب.
- الصداع الناشئ عن بعض الأورام السرطانية في المخ.
- الصداع النصفي (الشقيقة).
- الصداع التوتري.
- صداع ضربة الشمس.
- الصداع الناتج عن أمراض العيون.

وأكثر أنواع الصداع المزمن شيوعاً الشقيقة (الصداع النصفي) والصداع التوتري أو النفساني.

الشقيقة:

واحد من أقسى أنواع الصداع وأشدها، ويطلق عليه أيضاً الصداع المرضي بسبب الألم الذي يكون مصحوباً بالغثيان والتقيؤ، وقد يكون سبب الصداع النصفي التمدد المتزايد أو التورم أو خفقان شرايين الرأس. وقد تؤدي بعض الأطعمة مثل الشكولاتة وبعض أنواع الجبن إلى حدوث مرض الصداع النصفي لدى بعض الأشخاص، ويتكرر الصداع النصفي من حين لآخر ويكون مؤلماً في معظم الأحوال حتى يضطر المريض إلى ملازمة الفراش. وقد يعاود الصداع النصفي مرضاه مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، وفي أحوال أخرى فقد تعاود نوبات الصداع النصفي المريض عدة أشهر بل أحياناً سنوات متباعدة. ويسبق النوبة عادة الإنذار لها بظهور شعاعات تتراقص أمام العين أو أضواء متوهجة كالومض الخاطف. أو يرى المريض بقعة مظلمة في مجال الرؤية وغالباً ما يصيب الألم جانباً واحداً من الرأس ويعقب ذلك الشعور بالغثيان والميل للتقيؤ، وبعض المرضى يميلون للبكاء وتنرز عيونهم دموعاً غزيرة على الرغم منهم، وقد يكون هناك عدم وضوح في الرؤية (زغللة) أو يحدث تنميل في الأطراف بالذراع أو الأرجل.

يقوم الأطباء في مواجهة الصداع النصفي بوصف عقاقير مختلفة للمساعدة على تقليل ورم الشرايين الدماغية خلال نوبة الصداع النصفي، وقد يلجأ بعض مرضى الصداع النصفي إلى استخدام أسلوب التغذية الحيوية المرتدة وهي طريقة تعلم السيطرة على عمليات الجسم التي عادة لا تكون تحت السيطرة الطوعية، فقد تعلم الناس كيف ينظمون جريان الدم، وضغط الدم، وحرارة الجسم والموجات الدماغية ودقات القلب وغيرها من الوظائف الداخلية لأجسامهم، يسيطر عادة الجزء التلقائي (المنظم الذاتي) بالجهاز العصبي على مثل هذه العمليات آلياً. ويمكن للناس أيضاً استعمال التغذية الحيوية المرتدة لكي يتعلموا مرة أخرى كيفية تحريك عضلاتهم التي خرجت عن سيطرتهم نتيجة حادث أو ضربة أو ضرر أصاب الدماغ، ومن خلال أسلوب التغذية المرتدة يمكن لمرضى الصداع النصفي تعلم كيفية رفع درجة حرارة الجسم بأنفسهم وبأيديهم دون معاونة، وهذا الأسلوب من شأنه أن يقلل من اندفاع الدم بصورة غير مباشرة إلى فروة الرأس وهو يعني تقليل انقباضات وخفقان الشرايين الدماغية.

الصداع التوتري: وهو أكثر أنواع الصداع شيوعاً وهو مرتبط بازدياد توتر عضلات الوجه، فعندما يكون الشخص متوتراً أو متعباً أو واقعاً تحت تأثير توتر بدني أو ذهني فإن هذه العضلات تتكمش، وهو ما ينتج عنه الصداع التوتري، ويعاني المريض من ألم في الرأس أو في مؤخرة الرأس والعنق، ويمكن تخفيف حدة الصداع التوتري باستخدام عقاقير لتخفيف حدة الألم.

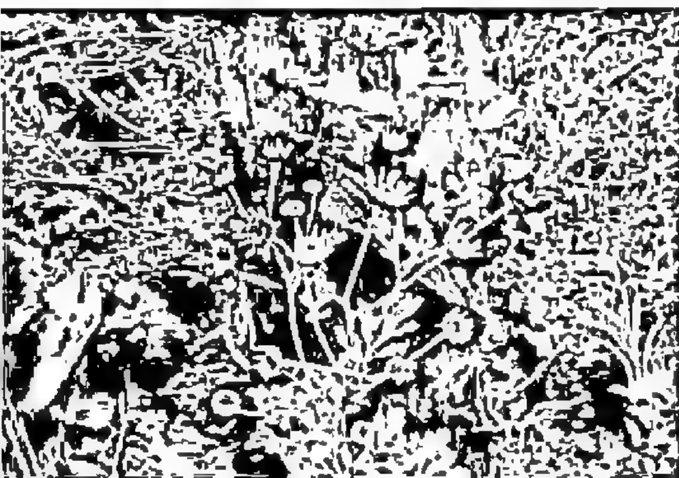
هل هناك أدوية عشبية لعلاج أو لتخفيف الصداع والصداع التوتري؟

نعم هناك أدوية عشبية جيدة لعلاج الصداع بأنواعه مثل:

أورق الغار Bay، الذي يعرف علمياً باسم Laurus Nobilis وأوراق الغاز تحتوي على مركبات تعرف باسم بارثينولايدز Parthenolides التي وجد أن لها تأثيراً مميزاً ضد الشقيقة، ويوجد مستحضر من هذه المجموعة الكيميائية تباع لدى محلات الأعشاب المقننة.



حشيشة الحمى Feverfew: وحشيشة الحمى تعرف علمياً باسم Tanacetum Parthenium وفي دراسة نشرت في مجلة الطب البريطانية أثبتت أن أخذ أوراق نبات حشيشة الحمى بانتظام يمنع نوبات الشقيقة، وقد ذكرت نشرة مدرسة هورد الطبية أن أكل عدد قليل من أوراق حشيشة الحمى أصبح أمراً طبيعياً لمنع الشقيقة في بريطانيا، وقيل إن مرضى الصداع النصفي في بريطانيا الذين لم تتحسن حالتهم مع الأدوية الكيميائية المشيدة لجؤوا إلى حشيشة الحمى وتوصلوا إلى نتائج مذهلة، ويقال إن تناول حوالي ٤ ورقات طازجة من حشيشة الحمى تحمي من الشقيقة، وتستخدم أوراق النبات على هيئة شاي حيث تؤخذ حوالي ١٠ ورقات من النبات وتوضع في كأس ملئ



بالماء وسبق غليه وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم، ولكن الأسهل من ذلك هو وجود كبسولات جاهزة في الأسواق المحلية وهي مقننة وعليها طريقة الاستعمال، ولكن يجب الانتباه إلى أن المرأة الحامل والأم المرضع يجب عدم تعاطيهما لأي مستحضر من مستحضرات حشيشة الحمى.

قشور الصفصاف Willow Barks: توجد ثلاثة أنواع من نبات الصفصاف تستعمل قشورها لعلاج الصداع وهي ما يعرف علمياً باسم Salix Fragilis وsalix Daphnoides وsalix Purpurea لقد ادخلت السلطات الألمانية قشور نبات الصفصاف كعلاج لألم الصداع.

يحتوي الصفصاف على ساليسين وحمض العفص وقلويدات وجلوكوزيدات، ويعد الصفصاف أول نبات يحضر منه الأسبرين، لقد نصح الدستور الألماني باستعمال ٦٠ إلى ١٢٠ ملجم من الساليسين لعلاج الصداع الذي يعادل ملعقة من قشور الصفصاف، ولكن إذا كنت تعاني من الحساسية ضد الأسبرين فيجب عدم استخدام قشور الصفصاف، كما يجب عدم إعطاء قشور الصفصاف للأطفال وبالأخص الذين يعانون من البرد أو الأنفلونزا الذي من شأنه التسبب في خراب الكبد والمخ.

الأخدرية المحولة Evening Primrose: يعد هذا النبات من أحسن المصادر النباتية للقضاء على آلام الصداع النصفي، حيث يحتوي هذا النبات على مركب فينايل الانين Phenyl Alanine وينصح المختصون بتناول ٦ إلى ٨ كبسولات من زيت نبات الأخدرية.



الثوم Garlic والبصل Onion: يعدان من مرققات الدم، وتعد لويحات صفائح الدم التي تدخل في تشكيل الخثرات الدموية هي أيضاً التي تحدث الصداع النصفي، وعليه فإن أكل الثوم أو البصل يقلل من تأثير هذه الصفيحات وبالتالي يمنع تكوين الشقيقة.

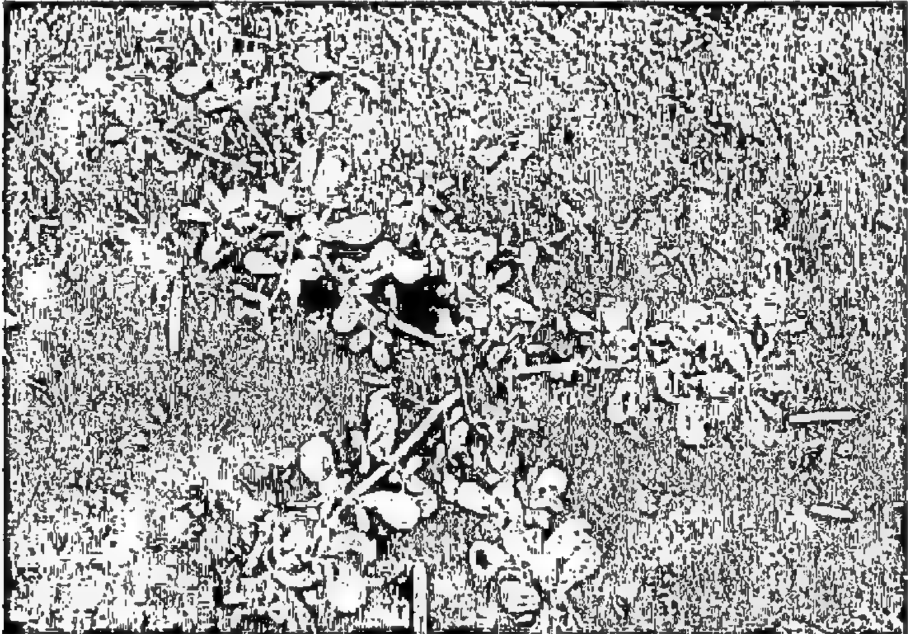
الزنجبيل Ginger: الناس في آسيا عادة ما يستعملون الزنجبيل الطازج أو الجاف لمنع الصداع أو الصداع النصفي، وكانت هناك امرأة صينية حاولت جميع الأدوية لإيقاف آلام الشقيقة الذي عانت منه لمدة طويلة واهتدت أخيراً إلى الزنجبيل الذي أزال ما كانت تعانيه، حيث كانت تأخذ ما بين ٥٠٠ إلى ٦٠٠ ملجم من الزنجبيل الجاف وتخلطه بالماء عندما تشعر بأعراض الشقيقة، واستمرت تأخذ أربع جرعات في اليوم ولمدة أربعة أيام، ثم تحولت من استعمال الزنجبيل الجاف إلى الزنجبيل الطازج حتى انقطعت أعراض الشقيقة، ويقال: إن استعمال الكركم بجرعات صغيرة مع الزنجبيل يفيد كثيراً في علاج الشقيقة.

الجنكة Ginkgo: سبق الحديث عن الجنكة والمعروفة علمياً باسم G. biloba تقول الدراسات العلمية إن الشقيقة تزول عندما يزيد انسياب الدم إلى الرأس، وهذا ما تفعله الجنكة حيث تسهل عملية انسياب الدم إلى المخ، وتوجد في الأسواق عدة مستحضرات من هذا النبات حيث يؤخذ ٣٠ قطرة من خلاصة الجنكة التي تحتوي على ما لا يقل عن ٥.٠ ٪ جلوكوزيدات فلافونودية وذلك بمعدل ٣ مرات في اليوم وذلك لمدة يومين أو ثلاثة أيام فقط، ويمكن أيضاً استعمال كبسولات الجنكة بمعدل ٦٠ إلى ٢٤٠ ملجم في اليوم، ولكن لا تزيد الجرعة عن هذا الحد، حيث إن الزيادة تسبب الأسهال وعدم الراحة.



حشيشة النحل أو الترنجان Lemon Balm: يقول البرفيسور نورمان أستاذ الصيدلة في كلية الملك بجامعة لندن ومؤلف كتاب العقاقير الطبية: إن نبات حشيشة النحل قد أدخل ضمن الوصفات الجيدة لعلاج الصداع أو الشقيقة وينصح باستخدام ملعقة إلى ملعقتين من أوراق النبات الجاف تضاف إلى ملئ كوب ماء سبق غليه ويترك حتى يبرد ثم يشرب، وقال يمكن أن يعمل مزيج بكميات متساوية من الحشيشة وحشيشة الحمى والكركم وتؤخذ على هيئة منقوع لعلاج الشقيقة.

الرجلة Purslane: وهي عبارة عن نبات عشبي صغير حولي تعرف علمياً باسم Portuiaca oleracea وهي تحتوي على كمية كبيرة من المغنسيوم، وقد اقترح مختصو الأغذية أن ٦٠٠ ملجم من المغنسيوم يومياً يفيد في إيقاف آلام الصداع أو الصداع النصفي، ووفقاً لما ذكره الدكتور جالوب في مقالته أن عدداً من الأمريكيين بدؤوا يتعاطون الرجلة على وجباتهم يومياً، وكانوا يعانون من الشقيقة حيث وجد أن قلة المغنسيوم كان له دور فيها، وعليه يمكن لمرضى الشقيقة الإكثار من الرجلة مع وجباتهم.





حشيشة الشفاء أو حشيشة الدود Tansy: وهو نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم Tanacetum vulgaris وهذا النبات يشبه في تأثيره تأثير حشيشة الحمى حيث يحتوي على البارثينولايدز الذي يمنع الشقيقة، يجب على المرأة الحامل عدم استعمال نبات حشيشة الشفاء، ويوجد من هذا النبات مستحضرات في السوق المحلية.

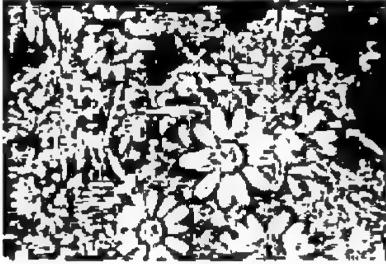
الزعتر Thyme: سبق الحديث عن الزعتر، لكننا هنا نتحدث عنه كواق جيد من الصداع التوتري، يقول العالم جون هيزمان مؤلف موسوعة هينيرمان للفواكه والخضر والأعشاب: إن شرب مستحضر مكون من ملء ملعقة شاي من مسحوق الزعتر على ملء كوب ماء سبق غليه مرة أو مرتين في اليوم يساعد على إيقاف توتر العضلات في الرقبة والكتفين ومؤخرة الرأس التي يسببها الصداع التوتري.

عسل النحل النقي: بمجرد ظهور أعراض الشقيقة تناول ملعقة كبيرة من عسل النحل النقي، حيث يختفي الألم بعد مرور نصف ساعة تقريباً، ومن المعروف أن عسل النحل النقي مسكن عام للجسم، وهو كذلك علاج مناسب لجميع أنواع الصداع بما فيها الشقيقة.

بخار الماء بالخل: هذه وسيلة أخرى في معالجة الشقيقة، وهي طريقة تعتمد على الاستنشاق؛ ولهذا الغرض يوضع مزيج متناصف من الخل والماء في وعاء على النار إلى أن يغلي، وينتشر بخاراً في الهواء ثم ينكب الشخص الذي يعاني من الشقيقة بوجهه فوق البخار ويستنشق حوالي ٧٥ نشقة، فإن آلام الشقيقة تخف تدريجياً حتى تزول تماماً عند الانتهاء من الاستنشاق، وإذا عادت نوبة الشقيقة مرة أخرى فإن النوبة تكون أقل بكثير من المرة الأولى وتكرر عملية الاستنشاق حتى تنقطع الشقيقة.

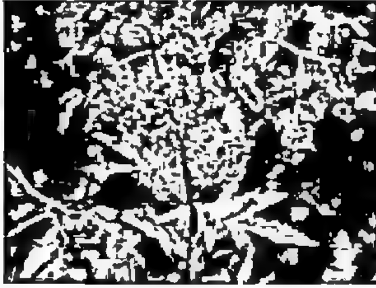
حصا البان Rosemary: نبات عشبي معمر يعرف أيضاً باسم إكليل الجبل وهو نبات عطري يزرع في الحدائق ويستخدمه الأوروبيون على نطاق واسع، ويعد من النباتات الشائعة لديهم، يحتوي نبات حصا البان على زيت طيار وأهم مركباته السينيول والكافور والبورنيول. بالإضافة إلى مواد عفصية وصابونية وأحماض عضوية. يستعمل نبات حصا البان الذي يحضر بإضافة خمسين غراماً من أوراق النبات الذي يعادل ملعقة كبيرة من الأوراق على ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم. كما يمكن استنشاق أبخرة بخار الماء بعد وضع الأوراق في الماء المغلي.

زهرة الربيع Cowslip: نبات عشبي كتب عنه وليام كشسبير وابن جنسون، حيث قالوا: إن هذا المصدر النباتي جيد، حيث يحتوي على قاتل الألم الذي يعد المصدر الطبيعي للأسبرين. هذا النبات منتشر في أوروبا وسيبيريا وغرب آسيا وشمال إفريقيا، إذا حضر شاي من هذا النبات وبالأخص من أزهاره وخلط مع العسل وعصير الليمون كان أفضل علاج للصداع النصفي، يوجد هذا النبات في محلات العطارة. ويمكن طلبه من شركات بيع الأغذية الصحية.



الأقحوان Chrysanthemum: في الهند والصين يستخدم مواطنو تلك البلاد شاياً مصنوعاً من أزهار نبات الأقحوان لعلاج الصداع التوتري، حيث تؤخذ ملعقة متوسطة من الأزهار الجافة وتوضع في كأس ملئ بالماء المغلي، ويغلى لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم، توجد أكياس شاي من أزهار الأقحوان تباع في أغلب مخازن الأغذية الصحية.

جذور البتولا Birch Roots: نبات البتولا نبات شجري معمر، تستعمل جذور هذا النبات على نطاق واسع من قبل الهنود الحمر لعلاج الصداع النصفي، تؤخذ معلقة من مسحوق الجذور وتغمر في كوب ماء سبق غليه ويترك لمدة ١٠ دقائق دون غطاء ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم.



حشيشة الملاك الصينية Chinese Angelca: يستعمل الصينيون حشيشة الملاك التي يعرفونها باسم دونج كوا Dong Quai لعلاج الصداع التصفي حيث يعملون شاياً من جذور النبات فيأخذون عدداً من القطع الكبيرة من الجذور وتوضع في كوبين من الماء الذي سبق غليه ويترك لمدة ١٠ دقائق دون غطاء ويشرب هذا المستحضر على دفعتين مرة في الصباح ومرة في المساء.



الصدفية

الصدفية مرض جلدي مزمن يتميز بظهور بقع حمراء تغطيها قشور ذات لون فضي ولها أحجام مختلفة. وتظهر غالباً على فروة الرأس والركبتين والمرفقين وأسفل الظهر والكاحل وعلى أظافر اليدين والقدمين والصدر والبطن وظهر الذراعين والساقين وراحتي اليدين وأخمص القدمين. وهي تؤدي إلى حفر في الجلد وتغير اللون وأحياناً إلى تشقق الأظافر.

وعادة تظهر الأعراض على المرفقين في الشباب، وتستمر طوال الحياة. وتزيد أو تقل درجتها دون سبب واضح ولا تترك ندباً. وسبب الصدفية إلى حد الآن غير معروف، ولكنها تحدث في أفراد العائلة مع العلم أنها ليست وراثية. وقد لوحظ أن الصدفية تحب المفاصل شبه الروماتزمية أحياناً بالرغم من عدم تبين العلاقة بينهما حتى الآن.

وقد تحدث الصدفية بصورة حادة ولكن أغلب حالاتها مزمنة. وفي الحالات العنيفة تؤدي لقشور وشقوق وقشرة متوترة على راحتي اليد والقدمين ويمكن أن يظهر الطفح أيضاً على الأعضاء التناسلية مع تساقط القشرة المتينة للجلد، وأحياناً وفي حالات نادرة يحدث التهاب المفاصل الكبرى والعمود الفقري. تصيب الصدفية حوالي ٢ إلى ٤٪ من البشر، وهي توجد في البيض أكثر من السود. وحسب تقرير طبي فهي لا تنتج عن الحساسية أو العدوى أو الطعام أو الضغط العصبي أو نقص الفيتامينات والأملاح. وربما تكون نتيجة خلل في جهاز المناعة يؤدي إلى مهاجمة الجسم وهي عادة ليست معدية.

والصدفية تحدث خللاً في نمو واستبدال الجلد، فالجسم يستبدل طبيعياً خلايا الجلد كل ٤٨ ساعة، لكن الصدفية تزيد من سرعة هذه العملية بمعدل ٥ إلى ١٠ مرات مما يؤدي إلى حدوث القشور على الجلد.

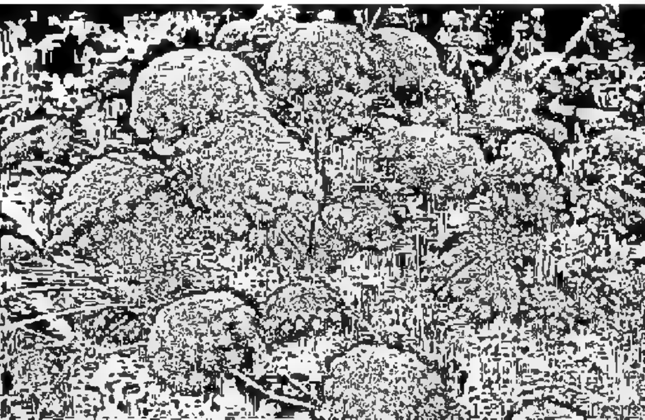
وأشعة الشمس تساعد على التخلص من بقع الصدفية، وإذا لم يتمكن الشخص من تعريض نفسه لأشعة الشمس فيمكن تعريض المناطق المصابة إلى الأشعة فوق البنفسجية. كما أن الأجواء الدافئة والرطبة تفيد كثيراً في تحسين حالة المصاب والجو الجاف يزيد من شدة الصدفية.

هل هناك علاج للصدفية بالمستحضرات الكيميائية أو بالأدوية العشبية؟

حتى الوقت الحاضر لا يوجد علاج شاف للصدفية. ولكن توجد أدوية تحد منها وتهدئها وفي بعض الحالات يتم الشفاء، ومن أهم الأدوية المستخدمة للصدفية ما يلي:

هيدروكورتيزون Hydrocortesone: يصف الأطباء دهاناً يحوي ٠,٥٪ من الهيدروكورتيزون للصدفية، حيث يستخدم دهاناً وخاصة للحالات البسيطة من الصدفية.

الخلة البلدي Bishp,s weed: والخلة نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٥٠سم وقد استخدمه قدماء المصريين والهنود منذ آلاف السنين. حيث كانوا يدلكون الصدفية بهذا النبات ثم يعرضون أنفسهم للشمس. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن ثمار الخلة تحتوي على مادة الزوراتين التي ثبت نجاحها في الحد من تقشر الجلد الناتج عن الصدفية. حيث تقوم هذه المادة بإيقاف تكاثر الخلايا وتبطئ انقسام خلايا الجلد التي تسبب القشور.

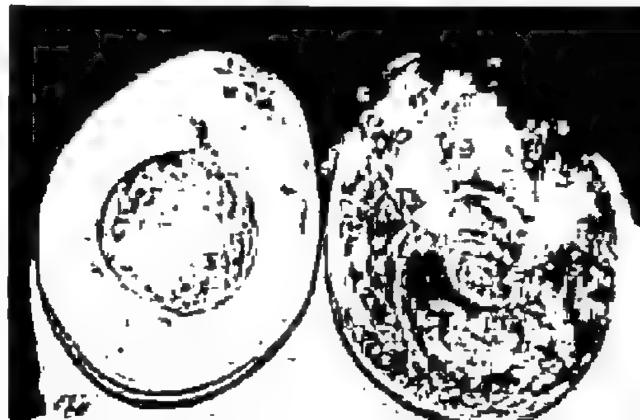


الفلفل الأحمر Red Pepper: وهو ما يعرف بالشطة أو الحبحر أو التراز ويوجد منها عدة أنواع ولكن أشهرها النوع الإفريقي وهو النوع الصغير الذي يحتوي على مركب الكبساسين Capsaicin بنسبة ٠,٢٥٪ وقد نشرت مجلة Prevention Magazine إن هذا النوع من الفلفل يقوم على تسكين الصدفية بدرجة مرضية جداً. وفي أحد البحوث استخدم ٩٨ شخصاً كريم الكبساسين المركب الرئيس في الشطة واستخدم ٩٩ آخرون كريماً غير فعال (وهمي) للعلاج وأوضحت النتائج أن كريم الكبساسين قلل الاحمرار والقشور بنجاح بالرغم أنه سبب لبعض المرضى الإحساس بالحرقان في أثناء استعماله. ويوجد دهانات من الكبساسين تحت اسم Zostrix وكبساسين capzacin p p. ويجب على مستخدم هذا الدهان بعد الانتهاء من الدهان غسل اليدين حتى لا يصل إلى العينين.

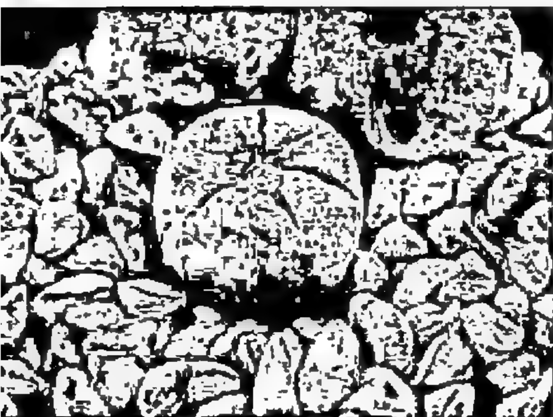
عرقسوس Licorice: لقد تحدثنا عن عرقسوس كثيراً الذي يستخدم على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم. وقد ذكرنا أنه يحتوي على مركب يشبه إلى حد ما تأثير الهيدروكورتيزون ولكنه لا يعطي الأضرار الجانبية التي يسببها الكورتيزون. والطريقة أن يؤخذ مسحوق عرقسوس الناعم ويخلط مع فازلين وتدهن به المناطق المصابة.

الكتان Flax: يستخدم زيت بذر الكتان الذي يحتوي على أحماض اللينولينيك واكسوينتانويك المفيدة في علاج الصدفية . وقد وجد أن ١٠ إلى ٢٠ جم من هذه الأحماض تعالج الصدفية. وهذا ما يعادل ٥-٦ ملاعق صغيرة من الزيت تساعد على الحد من الصدفية.

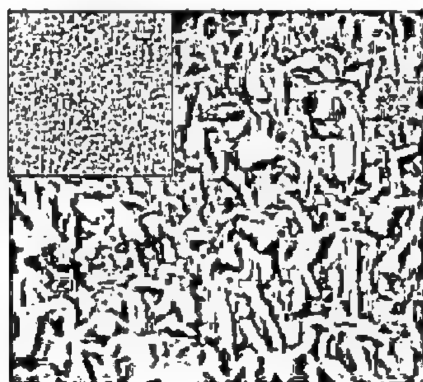
الافوكاتو Avocado: وهو ثمار تشبه في حجمها وشكلها الكمثرى، وقد نصح العشابون القدامى باستخدام قشرة ثمرة الافوكاتو لعلاج الصدفية.



وتحتوي ثمار الأفوكاتو على بروتينات بنسبة ٢٥٪ وتربينات أحادية نصفية وفيتامينات أ، ب١، ب٢ ويستخدم لب الثمرة مع جزء من قشرتها على هيئة عجينة، وتوضع على المناطق المصابة فتعمل على ترطيب الصدفية.



الجوز البرازيلي Brazil nut: والجوز البرازيلي يحوي مواد زيتية من نوع الزيوت الثابتة، ويحتوي هذا الزيت على فيتامين هـ وكذلك معدن السيلنيوم، وقد استخدمه قبائل حوض الأمازون لعلاج الصدفية، بوضع هذا الزيت على الأماكن المصابة ليلاً قبل النوم ولمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع فهو جيد لهذا الغرض.



الحلبة Fenugreek: الحلبة من أشهر الأدوية العشبية وقد تحدثنا عنها كثيراً، فهي علاج لأكثر من مرض وتستخدم لعلاج الصدفية، حيث تطحن طحناً ناعماً ثم تدهن المناطق المصابة بالصدفية بزيت الزيتون ثم يذر بعد ذلك مسحوق الحلبة الناعم على المناطق المصابة ويعمل ذلك مرة واحدة قبل النوم، ويكرر ليلياً حتى الشفاء بإذن الله؛ بجانب ذلك تؤخذ حوالي ٥ ملاعق من مسحوق الحلبة الناعم ثم تخلط مع ٥ ملاعق من زيت الزيتون، ويستعمل ربع هذه الكمية لعوقاً أربع مرات في اليوم ولمدة شهر كامل، وهذا بجانب الاستعمال الخارجي وبالإضافة إلى ذلك يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من بذور الحلبة وتضاف إلى نصف لتر ماء وتغلى لمدة دقيقة واحدة، ثم تصفى ويشرب الماء فقط بمعدل ملعقة كبيرة كل ساعة.



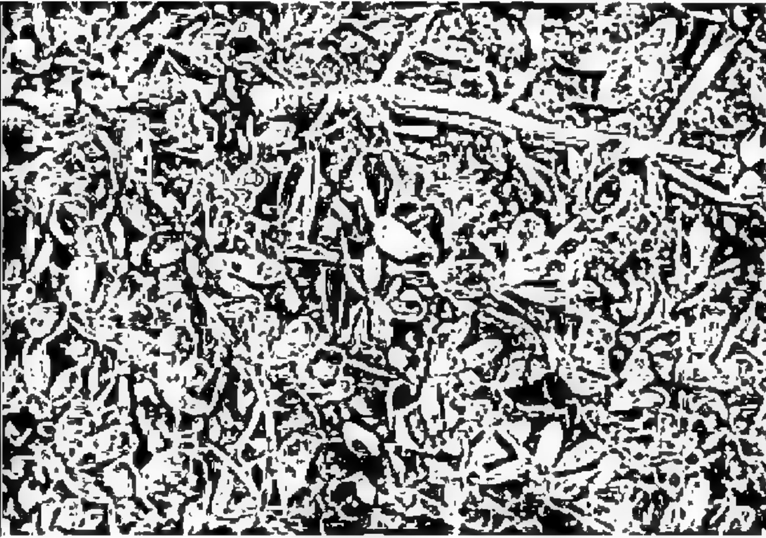
حشيشة الملائكة Angelica: وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى مترين خضراء زاهية سيقانها جوفاء ذات أزهار بيضاء صغيرة، تتجمع في خصلات وشكل أزهارها جذابة جداً وخاصة في موسم الصيف. وهي تحتوي على كومارينات وفيتامين ب١٢ وبيتاسيتوسيترول، وحشيشة الملاك الصينية هي العشبة المقوية الرئيسة للحالات التي تعاني منها النساء، تتناولها ملايين النساء يومياً كمقو منشط، وهي تساعد في تنظيم الحيض وتقوي الدم، كما أنها تحسن دوران الدم وتفريج عسر الهضم والرياح والمغص. تستعمل حشيشة الملاك لعلاج الصدفية، حيث تؤخذ طازجة وتفرم ثم توضع على المناطق المصابة. أو يمكن عمل منها حساء ثم تناولها، وبعد ذلك يتعرض الشخص لأشعة الشمس والأشعة فوق البنفسجية.



البابونج Camomile: البابونج نبات عشبي معمر، والجزء المستخدم منه الأزهار، وقد تحدثنا عنه، وهو يحتوي على زيت طيار، وأهم محتويات هذا الزيت مادة تدعى كمازولين. والبابونج كثير الاستعمال في البلاد الأوروبية وخاصة للصدفية والحساسية وجفاف الجلد. ويعد المعالجون بالأعشاب أن وضع هذا النبات على الجلد أفضل من الأدوية الشائعة الاستعمال لعلاج الصدفية. وحيث إن البابونج يحتوي على فلافونيدات بجانب الزيوت الطيارة وهي مضادة للالتهابات فإنه يمكن عمل دهان طازج من مسحوق أزهار البابونج الناعم مع زيت الزيتون وتدهن المناطق المصابة ليلاً

عند النوم، ويداوم على ذلك حتى الشفاء بإذن الله. مع ملاحظة أن الأشخاص المصابين بحساسية حمى القش لا يمكنهم استخدام البابونج، حيث إن الحكة ستزيد وعلى أية حال عند استعمالك لأي دواء وتزيد معه الحكة فأوقفه حالاً ولا تستعمله.

الرجلة Purslane: وهي نبات عشبي حولي وهي غنية بفيتامين أ، ح، هـ، مع معدن السيلنيوم وحمض الفارلينوكنييك، ويقول الطبيب اندرويل المهتم بالأعشاب وأستاذ بكلية الطب جامعة اريزونا بتكسون ومؤلف كتاب "Naturul Health medicine" إن الأعشاب أو الأغذية التي تحتوي على المركبات السابقة، هي أفضل شيء لعلاج الصدفية، والرجلة هي أفضل الأغذية لذلك الغرض. حيث تؤخذ الرجلة وتطبخ على البخار مثل السبانخ وتؤكل وتستخدم السيقان الصغيرة مع السلطة مع الوجبات الغذائية.



بقلة الملك Fumitory: وهي عشبة حولية متسلقة يصل ارتفاعها ٣٠سم، لها أوراق مركبة وأزهار أنبوبية قرنفلية ذات رؤوس حمراء داكنة. تستعمل كل أجزاء النبات الذي يحتوي على قلويدات الايزوكينولين وعلى حمض الفوماريك الذي يفيد في علاج الصدفية حيث تدلك المنطقة المصابة بقطعة قطن أو قماش فتغمس في مغلي مسحوق النبات في الماء وتدهن المناطق المصابة مرتين في اليوم. كما أن بقلة الملك تستعمل أيضاً على نطاق واسع لتنبيه الكبد والمرارة، كما أنها مدرة للبول ويمكن استخدامها لعلاج الأكزيما.

اللاونده Lavander: اللاونده نبات عشبي معمر له أزهار أرجوانية جميلة وجذابة، وله رائحة عطرية يحصد ويستخرج منه عطر اللافندرا المشهور. تحتوي اللاونده على زيت طيار، حيث يؤخذ الزيت وتدهن به الأماكن المصابة، ثم يتبع بزيت اللوز وقد أعطى نتائج إيجابية للصدفية وللأمراض الجلدية الأخرى.

كعيب Milk thistle: ويعرف أيضاً باسم الحرشف البري وهو نبات شائك ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين. له أوراق بيضاء مشوكة وأزهار أرجوانية، الجزء المستخدم البذور التي تحتوي على مركب السيليمارين (Silymarin) والمعروف عن هذا المركب تخفيضه للصدفية. كما أن الكعيب يحتوي على مركبات أخرى مضادة للالتهابات الجلدية مثل المواد المرة ومواد متعددة الإسيتيلين!



الصرع

الصرع هو اضطراب في الجهاز العصبي وهو واحد من مجموعة اعتلالات في أداء الدماغ تتميز بصدمات مفاجئة ومتواترة. ففي الوضع الطبيعي تقوم خلايا الدماغ بإنتاج بعض الطاقة الكهربائية ترسل عبر الجهاز العصبي وتحرك العضلات، وفي بعض الأحيان يفشل دماغ المريض بالصرع في التحكم في إنتاج الطاقة، وتحدث صدمة الصرع التي تدعى "نوبة الصرع" عندما تخرج هذه الخلايا دفعة عنيفة ومفاجئة من الطاقة الكهربائية.

وهناك ثلاثة أنواع رئيسة من نوبات الصرع هي:

١- نوبة الصرع الكبير.

٢- نوبة الصرع الخفيف.

٣- النوبة النفسية الحركية.

وفي حالة نوبة الصرع الكبير، وهي أكثر نوبات الصرع خطورة، يفقد المريض الوعي فجأة ويسقط ما لم يسنده أحد، وتتراخى العضلات وتدوم معظم نوبات الصرع الكبير لدقائق معدودة يغط المريض بعدها في نوم عميق، وخلال نوبة الصرع الخفيف يشحب لون المصاب ويفقد الوعي لثوان، وقد يبدو مرتبكاً ولكنه لا يسقط، وكثير من هذه النوبات لا تلاحظ، ومعظم نوبات الصرع الخفيف عند الأطفال.

وفي النوبة النفسية الحركية يتصرف المريض بشكل انطوائي وغريب لعدة دقائق، وقد يجوب أرجاء الغرفة فجأة أو يمزق ثيابه.

ويمكن أن يصاب مريض الصرع بهذه النوبة في أي وقت نهاراً أو ليلاً وبعضهم يصاب بنوبات متواترة ولكن آخرين قلما يصابون بها، وتحدث النوبات دونما سبب واضح، ولكن الإرهاق والإجهاد العاطفي يمكن أن يزيد من نسبة حدوثها.

وتحدث النوبة الأولى في معظم الأحيان في أثناء فترة الطفولة، ويصاب بعض مرضى الصرع بتلف في الدماغ ناتج عن العدوى، أو الإصابة أو الأورام، وتوجد قابلية لنقل المرض عند عائلات بعض مرضى الصرع، أما حالات الصرع الأخرى فلا تشمل تلف الدماغ، ولا النزوع الوراثي، ولا يمكن لهذا المرض أن ينتقل من شخص لآخر. ويحمل ١٪ من سكان العالم هذا المرض.

وفي الماضي كان ينظر إلى الصرع على أنه معرة كونه تلبساً بالجن، فالمصابون به كانوا يجنبون ويعدون مجانين أو على الأقل من ذوي الأطوار الغريبة، وكان الوالدان يخفيان أن لديهما طفلاً مصاباً بالصرع.

أعراض الصرع:

يتصف الصرع بفقدان الوعي بصفة مؤقتة أو متطاولة وبالتحركات التشنجية غير الإرادية، وفي بعض النوبات الطفيفية التي تسمى بالصرعات الصغرى، يستغرق فقد الوعي برهة وجيزة لا تتجاوز ثواني ومع أنه في هذه الحالة تحدث ارتعاشات حول العين أو الفم فإن المصاب بالنوبة يظل جالساً أو واقفاً. ويبدو أنه لم يطرأ عليه سوى غفلة أو لحظة من الشرود الذهني، أما في النوبات الكبيرة فإن المصاب يسقط على الأرض فاقد الوعي ويغلب أن يخرج من فمه رغوة وأن يعضعض وأن يهز أطرافه في عنف. وقد يؤذي المريض نفسه في أثناء النوبة. ومن حسن الحظ أن مرضى الصرع كثيراً ما يحسون بنوع من الإنذار أو التحذير، حيث يشعر المريض قبل النوبة إحساساً في شكل صوت رنين في الأذنين أو ظهور بقع أمام العينين أو تنميل في الأصابع. وهذا الإنذار من شأنه أن يعطي للمصاب بالصرع الفرصة للاستلقاء والابتعاد عن المواد الصلبة تجنباً للسقوط.

طرق علاج الصرع بالمستحضرات الكيميائية أو بالأعشاب الطبية والزيوت العطرية:

هناك بضعة أدوية فعالة جداً في استبعاد النوبات استبعاد كاملا وتقليلها بدرجة قصوى، وهذه الأدوية هي مستحضرات كيميائية تسمى بمضادات التشنج مثل: الفينو باربيتال والديلانتين والتريديون وغيرها، وهي من الأدوية التي يجب أن لا تعطى إلا بمشورة طبيب مؤهل.

وفي حالات خاصة يمكن استعمال حمية خاصة للمساعدة في التخلص من المرض وفي حالات نادرة يمكن أن تكون الجراحة هي الحل الأمثل.

وفيما يتعلق بمعالجة الصرع بالأعشاب ومشتقاتها فهناك أدوية عشبية جيدة لهذا الغرض ومن أهمها ما يلي:

أزهار البرتقال Orange Flowers: تستعمل أزهار البرتقال لعلاج الصرع؛ وذلك بأخذ الأزهار البرتقال الطازجة ثم تقطيرها واستخدامها. حيث يؤخذ

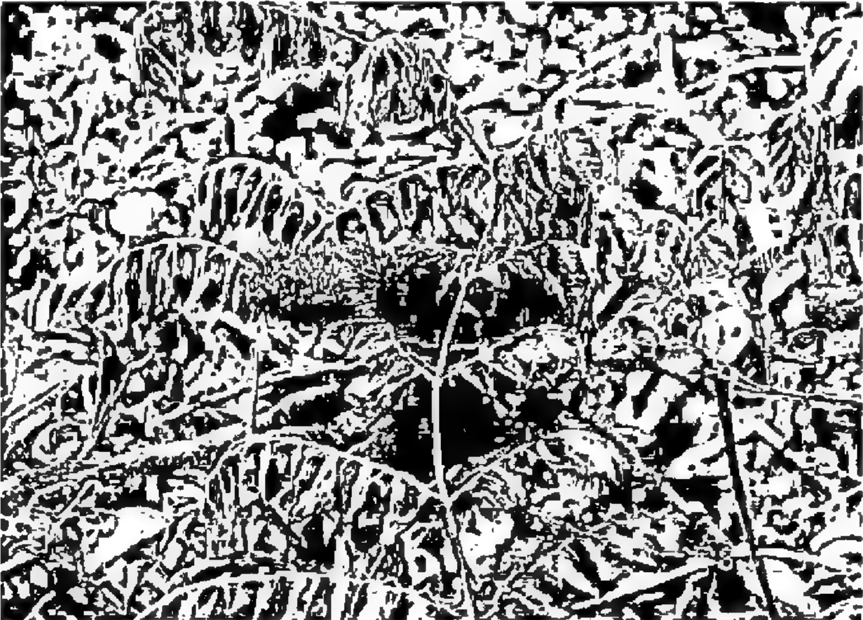


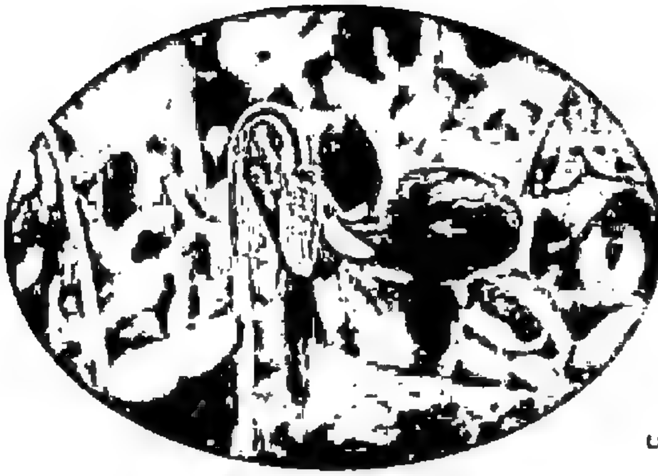
ملء ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم، وهو يؤثر كثيراً في الأشياء الحسية تأثيراً بالغاً وكذلك يضاد التشنج. ويدخل عطر البرتقال في المستحضرات الصيدلانية المستخدمة في أمراض الجهاز العصبي.

السذاب Ruta: يستخدم السذاب على نطاق واسع في علاج نوبات الصرع فهو ذو رائحة عطرية قوية. حيث يؤخذ طازجاً وهو على أية حال معمر ودائم الخضرة ويمكن استعماله في أي وقت من السنة، حيث يؤخذ ماؤه كسعوط حيث ينقي الدماغ ويذهب الصداع، وعصارة السذاب مضادة للصرع وبالأخص عند الأطفال.

البصل Onion: يوصف عادة كمقو للجهاز الهضمي ومطهر للأمعاء لما فيها من مضادات حيوية، كما يهدئ الجهاز العصبي ويفيد في حالات تشنج الشرايين، ويستعمل مريض الصرع البصل بمعدل بصلتين متوسطة يومياً مرة في الصباح وأخرى في المساء.

زيت البندق: يستخدم زيت البندق بمعدل ملء ملعقة صغيرة مع الإفطار وأخرى مع العشاء.





البنفسج: يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق أزهار البنفسج وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم حيث يقوم على تهدئة الأعصاب.

التوت الطازج: إن تناول التوت الطازج بنوعيه الأحمر والأسود يفيد كثيراً في علاج الصرع، ولكن يجب على مرضى السكر عدم استعماله حيث إنه يرفع السكر.

الزعرور: يستخدم من نبات الزعرور أزهاره وثماره لعلاج الصرع. والطريقة تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من أزهار الزعرور وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يشرب بمعدل مرتين في اليوم ولمدة ثلاثين يوماً بعد الأكل.

القرنفل (المسمار): تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل وتمزج بقليل من السكر، ثم تسف وذلك مرة واحدة في اليوم حيث يعد علاجاً ضد نوبات الصرع.





الكراث: يعد الكراث من المضادات للصرع حيث تؤخذ حزمة كراث يومياً وبصورة مستمرة، وإذا حدث إسهال فيأخذ المصاب ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون سفاً فيقطع الإسهال.

محروق ظلف الجاموس: يؤخذ ظلف الجاموس الطازج ثم يحرق ويسحق حيث تؤخذ منه ملء ملعقة أكل وتخلط بالماء ثم يشرب الظلف طازجاً وألا يكون قديماً؛ لأن الظلف القديم يعد ساماً.

الكافور: وهو مادة تستخلص من سيقان وجذور نبات القرفة التي تنمو في الصين وفرموزا واليابان، وهو عبارة عن بلورات بيضاء براقة يذوب بكمية قليلة في الماء ولكنه يذوب في زيت الزيتون. الكافور له رائحة نفاذة وطعم حاد به شيء من المرارة، وهو صلب في درجة الحرارة العادية، يستعمل كمضاد للصرع، حيث توضع نصف ملعقة صغيرة من المسحوق في ملء كوب من الماء الساخن، ويستنشق البخار من الأنف مع مراعاة تغطية العين لأنه يهيجها.



المغات: وهو نبات معمر. والجزء المستعمل منه جذوره التي تحتوي على كمية كبيرة من النشا ومواد هلامية ومواد سليولوزية وسكر ومعادن ومواد دهنية. يستخدم مسحوق الجذور لعلاج الصرع: وذلك بأخذ ملعقة كبيرة وإضافتها إلى ملء كوب من الماء ومزجه جيداً ثم شربه بمعدل مرتين في اليوم أحدها في الصباح والأخرى في المساء.

الإسعافات الأولية لنوبة الصرع:

١- يجب أن نبعد عن المريض كل ما يمكنه أن يسبب له ضرراً أو أذى.

٢- يوضع أي شيء بين فكيه كقطعة قماش مطوية أو قطعة فلين أو قطعة من خشب ويجب أن تكون القطع كبيرة لكي لا يبلعها.

٣- فك ما حول رقبته وصدره وبطنه من الأربطة حتى لا يعيق حركة التنفس.

٤- مسح لعابه حتى لا يتسرب إلى المسالك الهوائية ويزيد في عسر التنفس.

٥- تركه نائماً ومنع أي شخص من إيقاظه.

٦- يجب أن لا يغيب ذووه عنه لحظة واحدة.

٧- حذار أن تفتح فمه بالقوة بل ننتظر حتى يرتخي فمه.

٨- حذار أن تدخل يديك أو أصابعك في فمه لكي لا يعضها.

٩- حذار أن تصب سوائل في فمه أو أن تحركه خلال مدة التشنج.



ضربة الشمس

ضربة الشمس اسم معروف للحالة التي تنتج عن تعرض جسم الإنسان للحرارة الشديدة، ويستخدم الأطباء أو بعض منهم عبارات أكثر دقة مثل ضربة الحر وإجهاد الحر؛ وضربة الشمس نوع من ضربة الحر نتيجة التعرض الشديد أو التعرض لمدة طويلة للشمس مثل الوقوف يوماً كاملاً في جبل عرفات.

وضربة الشمس تحدث عادة عندما تنهار آلية تنظيم حرارة الجسم، ويكتسب الجسم حرارته الطبيعية بطرق عديدة منها تبريد الجسم الناتج عن تبخر العرق، وقد توصل الباحثون إلى أن الأشخاص الذين يعملون في الحرارة الشديدة لوقت طويل تقل عندهم إفرازات العرق تدريجياً، وقد يتوقف جسمهم عن إفراز العرق، وترتفع درجة حرارة أجسامهم إلى درجة خطرة. والأطباء يعدون ضربة الشمس الحقيقية حالة طبية طارئة؛ لأن درجة حرارة الجسم المرتفعة قد تتسبب في تعطيل الدماغ، ونادراً ما يفطن المصابون بضربة الشمس إلى أن أجسامهم توقفت عن إفراز العرق، ولكنهم فجأة يكتشفون الارتفاع السريع في درجة حرارة أجسامهم. وقد تكون درجة الحرارة ٤١م حيث يكون الجسم ساخناً، وجافاً مع نبضات سريعة في القلب وخفقان، بعد ذلك يصبح التنفس غير منتظم ويضعف النبض وتبدأ الغيبوبة، ويحتاج الشخص المصاب بضربة الشمس إلى إسعاف وعلاج فوري، والذين لا يعالجون قد يتوفون في الحال، ويجب استدعاء الطبيب في الحال عند الإصابة بضربة الشمس. وأهم شيء يجب عمله هو تقليل درجة الحرارة بأسرع وقت ممكن. ويوضع المصاب عادة في حوض مليء بالماء الفاتر، كما توضع أكياس ماء باردة أو أكياس ثلج فوق الرأس والعنق، ولابد من تعريض

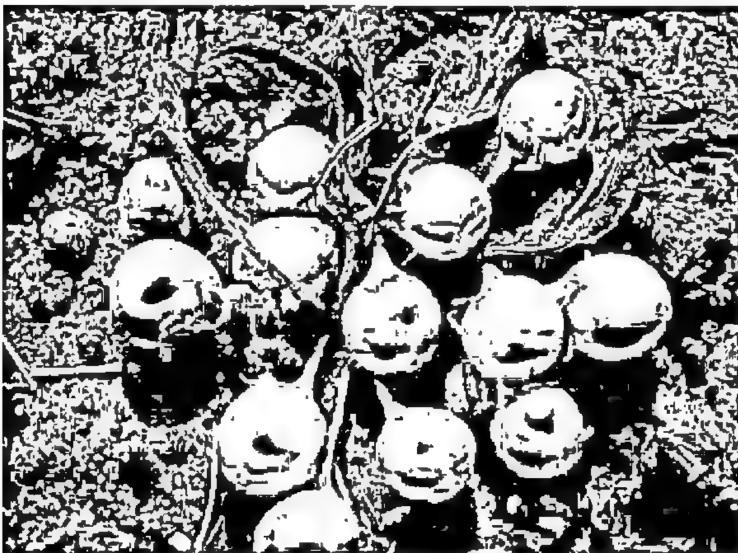
المصاب للتهوية أو بوضعه تحت مروحة كهربائية، وعندما تنخفض درجة حرارة الشخص المصاب إلى ٣٩ْم يوقف الطبيب عملية التبريد، ونجد معظم الأشخاص الذين أصيبوا بضربة شمس يشعرون سريعاً بالإعياء عندما يتعرضون للحرارة مرة أخرى.

إن أكثر الناس تعرضاً لضربة الشمس هم الذين فوق سن الأربعين والضعفاء والمرضى.

هل هناك علاج بالأدوية العشبية لضربة الشمس؟

نعم هناك علاج بالأدوية العشبية لضربة الشمس مثل:

اليبروج Mandrak: وهو نبات عشبي معمر له أوراق كبيرة مستطيلة تفترش الأرض وثمار كبيرة تشبه التفاح، وله جذر يشبه إلى حد ما جسم الإنسان، وهو الجزء المستخدم، يحتوي الجذر على قلويدات من نوع التروبين، ويستعمل الجذر مسحوقاً سحقاً ناعماً وتؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة وتمزج مع ملعقتي عسل نقي ويلعق بمعدل مرة واحدة في اليوم بعد الإفطار مباشرة ولمدة أسبوع.





لحاء البلوط: يسحق لحاء البلوط طحناً ناعماً قبل الاستعمال بدقائق وتؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة وتوضع في وعاء ثم يضاف إليه ماء بمعدل كوب ويوضع على النار حتى يغلي ويترك لمدة دقيقتين ثم يرفع من على النار ويصفى ويشرب بمعدل كوب بعد الإفطار وآخر بعد العشاء يومياً حتى الشفاء بإذن الله.

الشمر (السنوت) Fennel: الجزء المستخدم من الشمر هو ثماره، حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الشمر وتوضع في كوب زجاجي ويضاف لها ماء مغلي حتى يمتلئ الكوب وتمزج جيداً، ثم يترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يشرب بمعدل كوب في الصباح بعد الإفطار وأخرى بعد العشاء يومياً حتى الشفاء بإذن الله.



البصل Onion: ومن منا لا يعرف البصل ويستخدم البصل ضد ضربة الشمس، حيث يؤخذ بمعدل بصلتين متوسطتي الحجم. وتؤكل يومياً، ويجب في جميع الأحوال أكل البصل مع الطعام لأن فوائد البصل لا تحصى. فهو بجانب عمله على تخفيف ضربة الشمس فهو يخفض السكر لدى مرضى السكر ويخفف الضغط والكوليسترول وقاتل للبكتريا.

العنب Grape: والعنب من الفواكه المرغوبة بكثرة ويعمل كمنشط ومقو عام للجسم ويستعمل ضد ضربة الشمس وذلك بأكل كمية كبيرة منه ولكن في حالة مرضى السكر يجب عدم استخدام العنب إطلاقاً؛ لأنه يرفع معدل السكر بنسبة عالية.

اليانسون Anise: واليانسون ابن عم الشمر فهما من فصيلة واحدة وتأثيرهما تقريباً واحد، وهو يحتوي على زيت طيار ويؤخذ ضد ضربة الشمس، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الثمار وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتمزج جيداً ثم يترك الكوب مغطى لمدة عشر دقائق، ثم يشرب بمعدل مرتين في اليوم كما في الشمر.

الخس Lettus: يحتوي الخس على كمية كبيرة من فيتامين هـ الذي يعد من مضادات العقم. كما يحتوي على فيتامين (أ) الذي يفيد كمضاد لمرض العشى الليلي بالإضافة إلى احتوائه على فيتامين ب والمضاد لمرض البري بري، ويحتوي ورق الخس أيضاً على مركب السيستين الذي يساعد في تقوية ومتانة جدران الشعيرات الدموية من التمزق بسهولة.

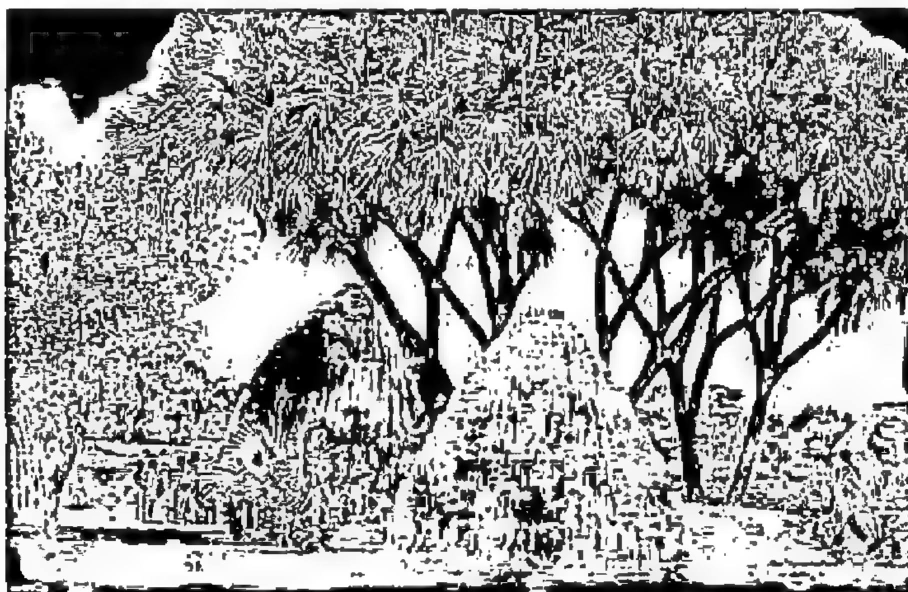


كما أن الخس يحتوي على عدد من الأملاح مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد.

ويستخدم الخس مرطباً وضد ضربة الشمس، علاوة على أنه منظم للدم وملين ومقو للإبصار وللأعصاب ويفيد في حالات السعال الديكي والأرق العصبي وآلام الحيض والأمعاء وفي تخفيف سكر الدم لدى مصابي السكر.

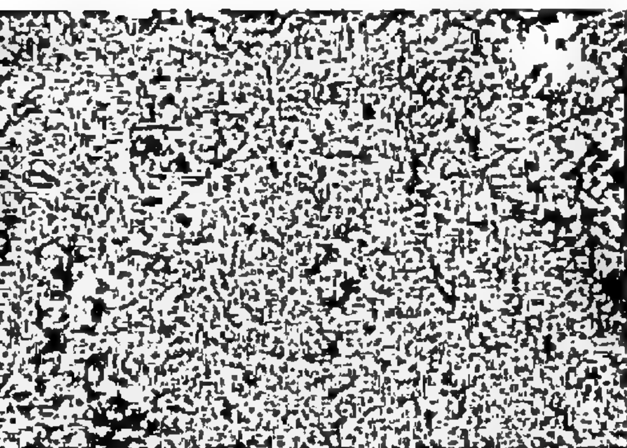
وتستعمل أوراق الخس ضد ضربة الشمس، كما أن مفروم أوراق الخس المطبوخة مضافاً إليه ماء الورد يستعمل غسولاً للعين المتعبة نتيجة ضربة الشمس والجفون المتورمة بالنسبة للعمال الواقفين وقتاً طويلاً أمام الأفران بأنواعها أو التعرض لوهج الشمس على حد سواء في أوقات غير متباعدة غسولاً بارداً.

الدوم Thebaico: الدوم شجرة نخلية تتفرع مثنى مثنى وهي تنبت في منطقة جازان بشكل كبير، أوراقها مروحية وثمارها كبيرة في حجم الكيوي والغلاف الخارجي للثمرة لبي صلب ذو لون بني أملس، وتحتوي الثمرة على بذرة واحدة صلبة جداً تشبه البيضة في حجمها، الجزء المستخدم من النبات الثمار، يعرف النبات علمياً باسم Hyphoena Thebaico ويسمى النبات بالفرعونية "مم" وقد عثر علماء الآثار على ثمار الدوم في المقابر المصرية القديمة بكاهون بالفيوم.



وهناك العديد من رسومات الدوم منقوشة على جدران حديقة أحد أتباع "أنخب" في تل العمارة، وكان الفراعنة يأكلون الدوم هشاً وعجيناً.

تحتوي ثمار الدوم على مواد سكرية وقلويدات ومواد راتنجية، يستعمل الغلاف اللبي الخارجي لثمار الدوم لعلاج ضربة الشمس، حيث يؤكل نيئاً. أو إذا كانت الثمرة جافة فيسحق الغلاف الخارجي وتؤخذ ثلاث ملاعق كبيرة وتوضع على ملء كوب ماء ويشرب منه بمعدل ٣-٤ أكواب يومياً.



الأثل Tamarix: نبات يوجد على هيئة شجرة معمرة دائمة الخضرة، أوراقها صغيرة حرشفية الشكل، أزهارها بيضاء إلى قرمزية ويوجد من الإثل عدة أنواع متوسطة الحجم وسريعة النمو ولديها القدرة على النمو في الأراضي الملحية، يخرج من النبات سائل سكري حلو المذاق تستخدمه بعض القبائل في الصحراء للغذاء خلال فصل الصيف.

الجزء المستخدم طبياً الأوراق والعصارة العسلية. يعرف علمياً باسم Tamarix artculata تحتوي الأوراق والأغصان على مادة العفص القابضة. أما العصارة السكرية فتحتوي على ليفولوز وسكروز وجلوكوز وديسكترين وأحماض عضوية، تستعمل العصارة السكرية لعلاج ضربة الشمس حيث يؤخذ ما مقداره ملعقة من هذه المادة وتمزج مع قليل من الماء وتشرب ثلاث مرات في اليوم.

قصب الذريرة أو عود الوج Sweet Flag: ويعرف باسم القصب العطري، وهو عبارة عن عشب معمر عطري له ريزومات (جذور) ينمو برياً بجانب قنوات المياه. وتمتاز جذوره بطعم حلو حاد عطري وأوراقه طويلة ضيقة وبذوره صغيرة بيضاوية الشكل. يعرف علمياً باسم Acorus calamus. والجزء المستخدم من النبات جذوره والزيت الطيار المفصول من الجذور.

تحتوي الجذور على جلوكوزيد يعرف بالأكورين (زيت طيار) وتربينات ثلاثية وتربينات أحادية نصفية، مواد صابونية ومواد هلامية. ويحتوي الزيت الطيار وخاصة في قصب الذريرة غير الأمريكي مركب بيتا أزارون. وهو من المركبات السامة إلا أن كميته في النبات لا توصله إلى درجة التسمم.

ويستخدم قصب الذريرة على نطاق واسع، فهو مقو للباءة في الهند ومصر منذ ٢٥٠٠سنة على الأقل. ويستخدم في أوروبا كفاتح للشهية ومساعد على الهضم.

تؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذر وتضاف إلى ملء كوب من الماء المغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب مرتين في اليوم حتى الشفاء بإذن الله.

الجنسايانا Ginseng: وهو نبات صغير جداً له جذور بيضاء إلى مصفرة، تشبه الجزء السفلي من جسم الإنسان ويستخدم لعلاج ضربة الشمس؛ وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من المسحوق وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وشربه بعد ١٠ دقائق. ويستمر في تعاطيه بمعدل ثلاث مرات في اليوم حتى الشفاء بإذن الله. ويمكن استخدام أحد المستحضرات المتوفرة من الجنسيانا في محلات الأغذية التكميلية حيث توجد كبسولات وأقراص وأمزجة. كما يوجد الجذر نفسه في بعض الصيدليات.



الليمون الحامض: يستخدم الليمون الحامض في أغراض كثيرة. فهو غني بفيتامين ج وكثير من المواد الطاردة للسموم والمعادن. ويستخدم الليمون لعلاج حالات ضربات الشمس، حيث تؤخذ ليمونة وتعصر على ملء كوب ماء بارد ويمزج جيداً، ثم يشرب بمعدل ٣ إلى ٦ أكواب في اليوم الواحد وحتى الشفاء بإذن الله. والليمون ليس مخفضاً لدرجة الحرارة بل ينعش الجسم ويهدئه ويريح الأعصاب ويقوي جهاز المناعة.

ما هي الوسائل المتبعة للوقاية من ضربة الشمس؟

توجد احتياطات بسيطة كوقاية للجسم من الشمس ومن الحرارة الشديدة أيضاً مثل:

- عدم التعرض طويلاً للشمس واستخدام مظلة بيضاء اللون، حيث إن اللون الأبيض يعكس أشعة الشمس.

- يجب خلال العمل في الأجواء الحارة شرب كميات كبيرة من الماء وتناول أقراص الملح لتعويض الجسم عما يفقده من عرق.

- ارتداء الملابس البيضاء، حيث إنها تعكس أشعة الشمس، كما يجب تغطية الرأس بغطاء حيث إن الغطاء يحميه من الشمس.

- تناول الأغذية الخفيفة والمفيدة والامتناع عن المشروبات الكحولية.

- عند الشعور بالدوخة أو الضعف فجيب ترك العمل والخلود للراحة في مكان ظليل.

يمكن أن يكون العمل خلال الليل بدلاً من النهار وخاصة في المناطق التي ترتفع فيها درجة الحرارة في الصيف إلى أكثر من ٥٠ مْ، وبالأخص العمال الذين يعملون في العمران أو خلافهم.



ضعف الأعصاب

ضعف الأعصاب من الإعياء الجسمي والعقلي المزمن ولم يعرف له سبب، ويشعر الشخص الذي يعاني من هذا المرض بأنه متعب عقلياً وبدنياً عند أدائه لأي عمل في الحياة. وهذا المرض حالة عصبية مصحوبة بأي تغيير عضوي في الجسم. ويشعر المصاب عادة بصداع كما لو كان يحمل ثقلاً كبيراً على رأسه ولا يستطيع التخلص من هذا الشعور. ويكون هناك تعب وهبوط عصبي بكل أنواعه، فبعض المرضى يشكون من التعب بعد أي مجهود بسيط، وبعضهم يشعر بأنه لا يستطيع أن يزاول أي عمل، وثالث يبالغ فيما يحسه من ألم حتى يخيل له أنه لا يستطيع رفع نفسه على مرفقيه. وقد يضرب المريض عن الغذاء إضراباً كاملاً. ويعاني مرضى ضعف الأعصاب من قلة النوم والأرق وخفقان القلب وعسر الهضم وغير ذلك من الأعراض التي ليس لها في الواقع أي سبب عضوي. بل سببها في ذلك إلى انخفاض الطاقة العصبية إلى معدلات أقل من معدل درجة تحمل المصاب.

يجب أن يكون علاج المريض بضعف الأعصاب بدنياً وعقلياً. وعندما يقرأ المريض يلاحظ عليه ألم في العينين مع ظهور بقع أمام العينين.

ويجب مراعاة ما يلي لدى المريض المصاب بضعف الأعصاب وهي:

- منع أي شيء يثير المريض عاطفياً ونفسياً، فالحد من الزائرين العاطفيين أمر مهم للغاية، حيث إن إحساس المريض بهذه الفئه وما يبدونه من شفقة وألم يعد سبباً يزيد حالته سوءاً ويباعد بينه وبين الشفاء.

- الراحة النفسية للمريض لمدة أسابيع قليلة حتى يتحرر المريض من أي قلق.

- ممارسة التمارين الرياضية التي تتناسب مع نوعية وكمية الغذاء المتوازن التي يتناولها المريض.

- إذا كان المريض لا يستطيع مزاولة التمارين الرياضية فيكتفي بالتدليك المنتظم للجسم.

- يجب على المريض تغيير بيئته ما أمكن وقضاء رحلات للتنزه بعيدة عن مكان إقامته كلما سنحت الظروف له ولأقاربه.

هل هناك علاج بالأعشاب لمريض ضعف الأعصاب؟

نعم هناك علاج بالأعشاب لمريض ضعف الأعصاب وهي:



جذور حشيشية الملاك Angelica: سبق الحديث عن حشيشة الملاك في مواضع سابقة والجزء المستعمل من الحشيشة جذورها. حيث يؤخذ ٢٥٠ جراماً من المسحوق وتغلى في ٥ لترات ماء معدني الخالي من الكربونات وذلك لمدة ساعة كاملة ثم يصفى ويضاف الماء إلى المغطس الدافئ ثم يتحمم فيه المريض يومياً ويجب التدليك الجيد مع هذا الحمام ثم يعمل الرياضة المحببة للمريض بعد الحمام.

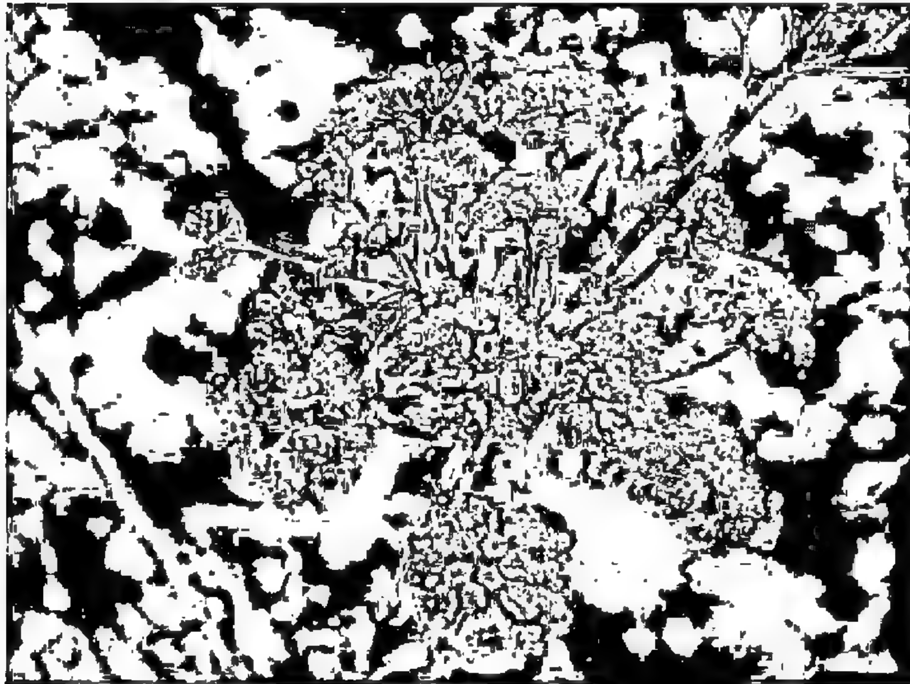
حصا البان Rosmary: سبق الحديث عن حصا البان أو ما يسمى بإكليل الجبل في عدة مواضع سابقة. حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق نبات حصا البان ويضاف لها الماء المغلي حتى يمتلئ الكوب ثم كقلب جيداً ويشرب منه فنجان بعد الفطور مباشرة وآخر عند النوم. وتستخدم هذه الوصفة لضعف الأعصاب.

جذمور عرق الوج Sweet Flag، ويسمى عود الإيكرا أو عود الوج ويعرف بالإنجليزية بعدة أسماء مثل جذر الفأر والدارسين الحلو والقلم الحلو والمرتة الحلوة والجذر الحلو، أما علمياً فيعرف باسم Acorus calamus من الفصيلية النجيلية.

جذمور عرق الوج هو لنبات معمر ينمو في المناطق الرطبة من أوروبا وشمال أمريكا. يحتوي الجذمور على زيت طيار، ويحتوي هذا الزيت على مادة تعرف باسم Isoasarone ونسبتها بسيطة إلا أنها سامة، وهذه المادة لا توجد في عود الوج الأمريكي وإنما توجد في بعض الأنواع الأخرى، وعود الإيكر له استعمالات كثيرة منها لضعف الشهية وحموضة المعدة وتقوية الذاكرة وتنشيط المخ وبالأخص في سن الشيخوخة والنزلات الشعبية وضد حصى الكلى ولعلاج البحه عند المدرسين والخطباء والمغنين، وأهم شيء في علاج ضعف الأعصاب، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق الجذمور وتضاف إلى ملء كوب من الماء المغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح بعد الفطور وأخرى عند النوم. كما يمكن استعمال مغلي الجذمور على الحمام المائي وذلك بأخذ ١٠٠ جرام من مسحوق الجذمور وإضافتها إلى حوالي لتر ماء وغليها لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويصب إلى ماء المغطس، ويتحمم فيه المصاب مع التدليك.



الكرفس Celery: سبق الحديث عن الكرفس في مواضع سابقة، ويعد الكرفس يعتبر من الخضار التي تؤكل مع السلطات. ويؤكل عادة غضاً طازجاً بعد غسله وذلك بمعدل رأسين يومياً. ويستمر عليه لفترة لا تقل عن ستة أشهر وذلك لعلاج ضعف الأعصاب، كما يستخدم الكرفس لأمراض أخرى منها النقرس والروماتيزم والضعف الجنسي (ضعف انتصاب العضو الذكري) والشد النفسي، كما أن بذور الكرفس تستخدم لعلاج أمراض الكبد غير الفيروسية وعلاج المثانه واضطرابات الكلى واحتقانات القلب وكذلك لتخفيض معدل سكر الدم وكذلك لتخفيض ضغط الدم المرتفع، ويوجد حوالي خمسين وصفة إنجليزية تستعمل لعلاج الالتهابات يدخل فيها الكرفس.

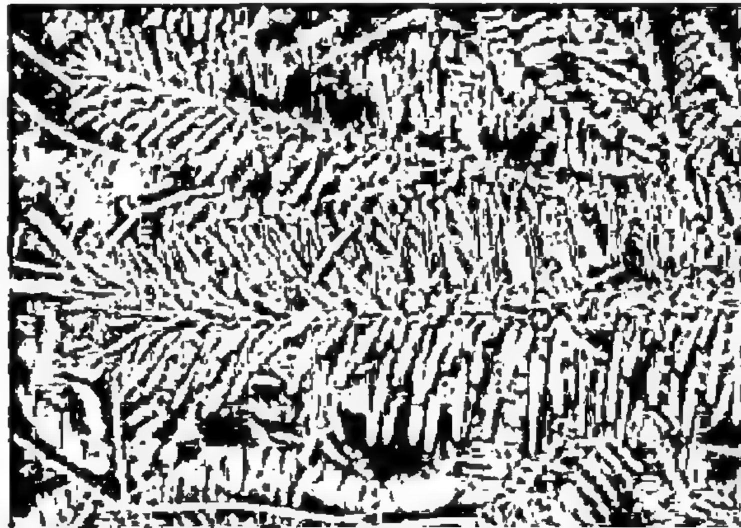


البلوط Oak: سبق الحديث عن البلوط في مواضع سابقة والجزء المستعمل ضد ضعف الأعصاب هو قشور البلوط Oak Bark والبلوط عبارة عن نبات شجري كبير معمر يعرف علمياً باسم Quercus alba يحتوي لحاء قشور البلوط على كمية كبيرة من المواد العفصية القابضة وأهمها حمض الكوبرستانيك. تستعمل قشور البلوط على نطاق واسع، حيث يقال إنها تستخدم لعلاج أمراض

الجسم من أخمص القدم إلى الرأس إذ تستخدم على هيئة غسول لالتهابات الجلد وللجروح والأكزيما الزاحفة وللنزف وللدوالي ولأمراض العيون ولالتهابات اللثة والحنجرة. كما تستخدم ضد الإسهال الحاد. وتستعمل قشور البلوط كحمام مائي لعلاج ضعف الأعصاب، حيث يؤخذ نصف كيلو من مسحوق قشور البلوط وتضاف إلى حوالي ثلاثة لترات من الماء ويغلى لمدة ربع ساعة ثم يصفى بعد ذلك ويضاف إلى ماء المغطس الدافئ، ويظل المريض في المغطس لمدة نصف ساعة مع الملاحظة أن يكون ماء المغطس دافئاً. ويفضل عدم خروج المصاب من المنزل بعد الحمام حتى لا يصاب بالبرد. ويفضل أن يكون الحمام قبل العشاء وليس بعده كي لا يعيق عملية الهضم.

التنوب Cilician؛ ويعرف بالشوح، وهو شجرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى ٢٥متراً ولها أغصان بنية مخضرة أو مصفرة لامعة، لا يوجد عليها حراشيف ويوجد على جذع الشجرة قشر رمادي اللون. وللنبات أزهار ذكرية صفراء والأنثوية خضراء مصفرة والمخروط الثمري للنبات بني محمر. يزهر نبات التنوب في الصيف ويشكل غابة كبيرة في المناطق التي ينمو فيها.

يحتوي النبات وخاصة قمم الأفرع -وهي الجزء المستخدم- على زيت طيار بنسبة ما بين ٢ إلى ٣,٣، ويحتوي هذا الزيت على كمية من الكافور، ولهذا فهو مصدر للكافور ويحتوي الزيت على خلات البورنيول والكامفين والفاويبيتا باينين وداي بنتين وسانتين. كما تحتوي الأوراق على التربنتين وفيتامين ج وزيت ثابت، وتحتوي البذور على فيتامين E. يستعمل الزيت في علاج التهاب الحلق، أما الكافور فيستخدم في علاج انفصام الشخصية ومهدئ ومنشط للقلب.. ويستخدم الكافور خارجياً في حالات روماتزم المفاصل. أما التربنتين فهو مهيج للجلد وينشط



الدورة الدموية، كما أنه مطهر وطارد للبلغم ومقو جداً لضعف الأعصاب، كما يفيد في مرض النقرس والروماتزم. ويستعمل مغلي الأوراق والبراعم لعلاج داء الأسقربوط، والطريقة أن توضع ثلاث حفنات من العشبة في حوالي ٣ لترات ماء ويوضع على نار لدرجة الغليان، ثم بعد ذلك يصب المزيج في ماء المغطس الدافئ، ويمزج جيداً ثم يستحم المريض فيه لمدة نصف ساعة. ويجب تجفيف الجسم جيداً وبدلك بواسطة خبير في المساج. أو يقوم المريض بحركات رياضية إلى أكبر مدة يستطيعها دون أن يحدث له أي إجهاد.

الجويسة العطرة Sweet Woodruff: وتعرف أيضاً بالغاليون العطر، وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٤٥سم، لها ساق مربعة وأوراق بيضاوية رفيعة وأزهار صغيرة بيضاء. موطنها الأصلي أوروبا، وتوجد أيضاً في آسيا وشمال إفريقيا. تنمو عادة في الغابات الظليلة. والأجزاء المستعملة جميع أجزاء النبات عدا الجذور. تحتوي الجويسة على إيريدويدات وكومارينات وحمض العفص وانثراكينونات وفلافونيدات وتعمل الفلافونيدات على دوران الدم ومدرة للبول.

تستخدم الجويسة العطرة على نطاق واسع، حيث كانت توضع بين الملابس من أجل تعطيرها. ويقول كابوغ في كتابه "الأعشاب الطبية الإيرلندية" المنشور سنة ١٧٣٥: إنها جيدة في آلام الجروح وإذا دقت ثم وضعت عليها. وكذلك في علاج التهابات، وفي ألمانيا يصنع منها شراب يدعى "مايفين" ويشرب احتفاء بأول شهر أيار.



تعد الجويسة العطرة مقوية ذات تأثيرات مهمة مدرة للبول ومضادة للالتهابات. وحيث إنها تحتوي كمية جيدة من الكومارين والفلافونيدات فإنها مفيدة في علاج عروق الدوالي والتهاب الوريد، وتستخدم

مضادة للتشنج وتعطى عادة للأطفال والبالغين من أجل الأرق. وأهم استخدام لها هو ضعف الأعصاب. كما أنها تسكن آلام الحيض. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق العشبة وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ٥دقائق. ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء. ويستمر المريض باستخدام هذا المغلي حتى تتحسن حالته.

الراتانيا Rhayhny: وهي نبات دائم الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٩٠ سم لها جذور وأوراق مستطيلة وأزهار حمراء كبيرة. الموطن الأصلي لهذا النبات الإكوادور والبيرو وبوليفيا. والمنحدرات الغربية لجبال الأنديز.

الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على ما بين ١٠ إلى ٢٠٪ من حمض العفص التي تشمل الفلوبانين والبنزوفوران والارميتيل تيروزين. والراتانيا علاج أمريكي جنوبي مأثور استخدمته الشعوب المحلية كمادة قابضة للأسنان ومضادة للجراثيم ولمشاكل الجهاز الهضمي. وتستعمل عادة للإسهال والزحار. بالإضافة إلى ذلك يصنع منها غسول جيد للفم وكغرغرة للثة النازفة. ويمكن استعمالها لوقف النزف في حالة الجروح وفي وقف نزف الدوالي. ومن أهم استخداماتها لعلاج ضعف الأعصاب. حيث تؤخذ ٢ حفنات من الجذور المسحوقة وتوضع في حوالي ثلاثة لترات من الماء وتترك تغلي لمدة ساعة ثم يصفى ويضاف إلى المغطس الدافئ. ثم يستحم فيه المريض لمدة ١٥دقيقة يجفف بعدها ويدلك الجسم جيداً أو يقوم بحركات رياضية.



ضغط الدم المرتفع

ضغط الدم هو القوة أو الضغط الذي يبذله الدم على جدران الشرايين، وعادة تتوقف كمية الضغط على قوة ومعدل سرعة تقلصات القلب وكذلك حجم الدم أو كمية الدم في الجهاز الدوري وأيضاً مرونة الشرايين.

ويمكن قياس ضغط الدم بآلة تعرف باسم مقياس ضغط الدم، وتتكون من ثلاثة أجزاء هي: طوق المعصم، وهو رباط مطاطي واسع ومجوف حيث يمكن أن يملأ بالهواء، بالون مطاطي به هواء يمكن أن يضخ الهواء في الطوق. مقياس أنبوبي زجاجي يحتوي على زئبق.

كيف يتم قياس ضغط الدم؟

يقاس ضغط الدم بلف الطوق المطاطي حول ذراع الشخص، وتوضع سماعة الطبيب على الشرايين أسفل الطوق مباشرة . ويمكن سماع نبضات الدم في الشرايين. يتم ضخ الهواء من بالونة الهواء المنتفخة داخل الطوق فيضغط على الشرايين، ويتوقف سريان الدم، ولا يمكن سماع النبضات بالسماعة. ثم يفرغ الهواء من الطوق ببطء، وعندما يصبح ضغط الطوق أقل من ضغط الدم، يعود سريان الدم في الشرايين ويسمى الضغط الذي يبدأ فيه سريان الدم "الضغط الانقباضي" . وهو يمثل ضغط الدم عند انقباض القلب. ويحدد هذا الضغط بقراءة المقياس الذي يحتوي على الزئبق، وكلما خرج الهواء من الطوق الملفوف على الذراع تصبح الأصوات خامدة أو ضعيفة، ويسمى الضغط عند هذه النقطة "الضغط الانبساطي" وهو يمثل ضغط الدم عند ارتخاء القلب.

ويتكون قياس ضغط الدم من رقمين مثلاً ١٢٠/٨٠. ويشير الرقم الفوقي أو الأولي إلى الضغط الانقباضي، والرقم الثاني الأسفل إلى الضغط الانبساطي ويكون الضغط الانقباضي عادة ١٢٠ ملليمتراً للكبار. وبعض الأطباء يعدون أن الضغط الذي يزيد عن ١٤٠ ملليمتراً (مم) عالياً. كما يعدون أيضاً أن الضغط الانبساطي الذي يزيد عن ٩٠ ملليمتراً (ملم) عالياً أيضاً. أما الأطباء الآخرون فيعتقدون أن القراءة التي تزيد على١٥٠/٩٥ ملليمتر (ملم) تشير إلى ضغط دم عال.

لماذا يرتفع ضغط الدم؟

يرتفع ضغط الدم ارتفاعاً مؤقتاً عند حدوث الانفعالات الشديدة مثل الغضب والخوف والصدمة القوية، ويمكن أن يحدث هبوطاً حاداً في ضغط الدم. ويرتفع ضغط الدم عادة عند كبار السن، حيث إن مرونة الشرايين تقل فينخفض جريان الدم. وقد يسبب ضغط الدم العالي إخفاق القلب أو السكتة أو الفشل الكلوي، ويسمي الأطباء ضغط الدم العالي الذي لم تعرف أسبابه باسم "فرط ضغط الدم الأساسي". وقد تمكن العلماء في عام ١٩٥٧م من توليف مادة في الدم يُعتقد أنها تتسبب في ضغط الدم العالي. ويستخدم الباحثون هذه المادة التي تسمى الانجيوتنسين لدراسة أسباب فرط ضغط الدم. ويسمى ضغط الدم المخفض "هبوط ضغط الدم". وفي بعض الأحيان لا يحتاج ضغط الدم المنخفض للعلاج.

ما هو ضغط الدم المرتفع؟

هو الارتفاع الشاذ في ضغط الدم للإنسان، وهناك أنواع كثيرة من هذا المرض حيث تبدأ من الأشكال الخفية للمرض إلى أصعب أنواعه الذي قد يتسبب في الوفاة السريعة المفاجئة، ويطلق عليه اسم "فرط ضغط الدم الخبيث". والواقع أن ضغط الدم المرتفع ليس فقط حالة خطرة في حد ذاتها، وإنما يعد السبب الرئيس وراء السكتات القلبية أو الدماغية أو الفشل الكلوي.. كما أن كثيراً من الناس من جميع الأعمار يعانون من هذا المرض.

وقياس ضغط الدم يوضح عادة برقمين، فضغط الدم العادي عند الشباب

أ- الضغط الانقباضي

الضغط الانبساطي (وهو ضغط الدم عند ارتخاء عضلة القلب). ويعتقد ك

الأطباء أن قراءة قياس ضغط الدم الزائد على ٩٥/١٥٠ بالنسبة للبالغي

ارتفاعاً في ضغط الدم.

ما هي أسباب أو مسببات ارتفاع ضغط الدم؟

من المعروف أن ضغط الدم يرتفع عند كبار السن عادة؛ وذلك لأن شـ

تصبح أقل مرونة مما كانت عليه في عهد الشباب، وبالتالي يتدفق الد

بجهد أكثر. وتحدث بعض حالات ارتفاع ضغط الدم بسبب أمراض الكلى

الكظرية المفرطة في النشاط. ولا يستطيع الأطباء معرفة سبب ارتفاع

الدم في حوالي ٩٠٪ من الحالات التي تعرض عليهم. ويسمون مثل تلك ا

"فرط ضغط الدم الأساسي".

وهو ارتفاع مجهول المنشأ لضغط الدم... ويكون الذين ينحدرون من

مصابين بارتفاع ضغط الدم أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض من غي

كما أن السمنة أو الإجهاد أو التدخين أو الإفراط في تناول الملح قد تسبب

ضغط الدم لهؤلاء الذين ورثوا هذه الميول المرضية.. وقد تسوء هذه الحا

الناس الذين أصيبوا بها فعلاً.

وهناك أنزيم يسمى الرينين يؤدي دوراً مهماً في تنظيم ضغط الدم

الكليتان هذا الأنزيم تحت ظروف معينة، كأن يكون هناك انخفاض في

الدم المتدفق عبر الكليتين. ويسبب هذا الأنزيم تكوين مادة كيميائية

الأنجيوتنسين التي تزيد من ضغط الدم بأن تسبب ضيقاً في الأوعية ا

وتثير هذه المادة الغدد الكظرية لتفرز هرمون الألدوستيرون.. ويكو

الهرمون سبباً في احتفاظ الجسم بعنصر الصوديوم، الذي يتسبب بـ



احتفاظ الجسم بالسوائل من كمية الدم. مما يسبب بالتالي ارتفاعاً في ضغط الدم.. وبعد أن يرتفع ضغط الدم إلى حد معين تتوقف الكليتان عادة عن إفراز أنزيم الرينين.. ولكن بالنسبة لكثير من الناس الذين يعانون من فرط ضغط الدم الأساسي فإن شيئاً ما يتدخل في هذا النظام الضابط.. وفي مثل هذه الحالات يظل ضغط الدم مرتفعاً.. وعندما يكون الضغط مرتفعاً داخل القلب فإن هذا الأخير يفرز هرموناً يسمى "عامل التغذية الأذيني". ويساعد هذا الهرمون على خفض ضغط الدم عن طريق منع إفراز أنزيم الرينين وهرمون الأندوسيترون.

ما هي التأثيرات أو الأعراض التي تنتج عن ارتفاع ضغط الدم؟

في معظم الحالات لا ينتج عن ارتفاع ضغط الدم أي أعراض إلى أن تحدث المضاعفات الخطرة.. فقد يسبب ارتفاع ضغط الدم، على سبيل المثال انفجار شريان في الدماغ مما يؤدي إلى سكته دماغية.. كما أن ضغط الدم المرتفع يجبر القلب على أن يعمل بطريقة أكثر إجهاداً. مما قد يسبب بالتالي سكتة قلبية. وقد يسبب مرض ارتفاع ضغط الدم فشلاً كلوياً أيضاً عندما يعمل على تدفق الدم إلى الكليتين.. وبالإضافة إلى ذلك يعد ارتفاع ضغط الدم سبباً رئيساً لحدوث تصلب الشرايين.

ما العلاج لمرض ضغط الدم؟

يجب على جميع الناس من مختلف الأعمار التحقق من ضغط الدم لديهم من وقت لآخر.. فكثيرة هي الحالات المرضية التي يكون فيها ضغط الدم مرتفعاً بنسبة قليلة ويمكن علاجها والتحكم فيها عن طريق تقليل الوزن وتجنب تناول الأطعمة ذات الملوحة الزائدة، وممارسة التمرينات الرياضية. ويستطيع الأطباء التحكم تقريباً في جميع الحالات الأخرى عن طريق الأدوية. بما في ذلك بعض أنواع المداواة التي تعمل على تقليل إفراز أنزيم الرينين وهرمون الأندوستيرين، ويمكن منع التأثيرات الأكثر خطورة الناتجة عن ارتفاع ضغط الدم مثل السكتات الدماغيه والقلبية، عن طريق علاج ضغط الدم المرتفع قبل أن يصل إلى مستويات خطرة. وهناك علاج مكون من مواد كيميائية وآخر من مواد عشبية ومن أهمها:

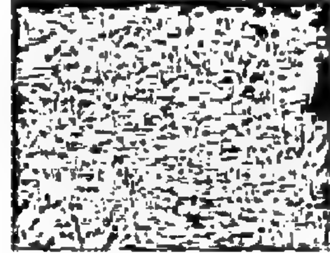
بذور الشعير Bariey: ونبات الشعير عبارة عن نبات عشبي حولي ويزرع في جميع أنحاء العالم والجزء المستخدم منه هو البذور.

تحتوي بذور الشعير على بروتين وسكر ونشا ودهون وفيتامين "ب"، والبذر التي لم يكتمل نموها تحتوي على فلويدين هما هوردينين وجرامين. وكذلك مادة تدعى توكوتسريفول وتشبه هذه المادة في تأثيرها فيتامين "E" وبالتالي فهي تخفض ضغط الدم.



الكرفس Celery: يعد الكرفس من الخضراوات المشهورة من الخضر الموازنة لألوان الطعام الحارة الغنية بالتوابل.. ويعد النبات بكامل أجزائه منشطاً لطيفاً ومغذياً. ويحتوي الكرفس على زيت طيار وجلوكوزيدات وكومارنيات وفلافونيدات.

الكرفس من النباتات التي استخدمت من أزمنة طويلة لتخفيض ضغط الدم، وعادة يحتفظ به المصابون بضغط الدم في ثلاجاتهم دوماً.. ويقوم الكرفس بإرخاء العضلات الملساء المبطنه للأوعية الدموية وهذا يوسع الأوعية فينخفض ضغط الدم.



الشبث Dill: نبات عشبي حولي عطري، يزرع بكثرة في دول حوض البحر الأبيض المتوسط وجنوب روسيا وفي بريطانيا وألمانيا وشمال أمريكا، يستخدم من الشبث البذور والأوراق. وتحتوي بذور الشبث على زيت طيار وأهم مركب فيه هو الكارفون. كما تحتوي على فلافونيدات وكوماريناتت واكزانثون وكالسيوم. يستخدم الشبث بمقدار ملعقة مع كوب ماء مغلي مرة في اليوم لتخفيض الضغط.

الثوم Garlic: استخدم الثوم من مئات السنين وبالأخص في الصين لعلاج كثير من الأمراض. واستعمل في ألمانيا لتخفيض ضغط الدم. ويعمل الثوم على توسيع الأوعية الدموية حيث إنه يعمل ارتخاء للعضلات الملساء المغلفة للأوعية الدموية. ويعد الثوم الطبيعي الطازج أفضل من الثوم المطبوخ.

الزعرور Hawthorn: نبات الزعرور عبارة عن شجرة لها ثمار عنبية حمراء اللون جميلة المنظر، الجزء المستخدم من نبات الزعرور الرؤوس المزهرة وكذلك الثمار الجميلة.

تحتوي الأزهار والثمار على بايوفلافونويدز وأهم مركباته روتين وكوريسن وتربينات ثلاثية وأمينات ثلاثية وكوماربنات ومواد عفصية.

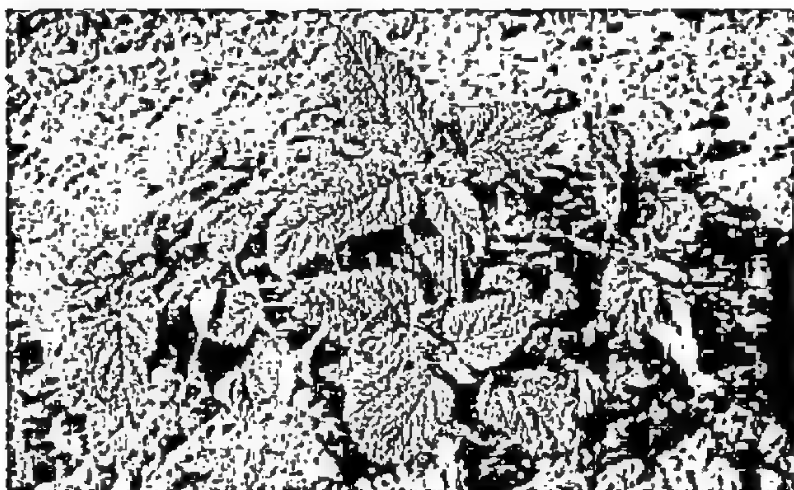
لقد بحث التأثير الدوائي للثمار والأزهار ووجد أن المواد المعروفة بالبايوفلا فونويدز ترخي وتوسع الأوعية التاجية في القلب، وهذا التوسع يسمح للدم بالانسياب إلى عضلات القلب، وهذا بالطبع يخفف من أعراض الذبحة الصدرية، كما أن هذه المركبات تعد من أشهر مضادات الأكسدة، وهذا التأثير يساعد على منع تلف الأوعية الدموية. وفي دراسة إكلينيكية أثبتت أن الزعرور ذو فائدة في علاج هبوط القلب المزمن. وفي عام ١٩٩٤م قامت دراسة إكلينيكية في ألمانيا على أزهار وثمار الزعرور وأثبتت الدراسة أن النبات له تأثير قوي على تحسين ضربات القلب وتخفيض ضغط الدم.

وفي تقرير جاء عن طريق المجلة الطبية البريطانية أن ثمار الزعرور تخفض ضغط الدم المرتفع الناتج عن أمراض الكلى والأوعية التاجية.

الجنسنج والزنجبيل Ginseng and Ginger، في دراسات تمت على مزيج من الجنسنج والزنجبيل في كل من روسيا والصين أثبتت أن لدى هذين النباتين القدرة على تخفيض ضغط الدم.



حشيشة النحل Lemon balm (ترنجان): الجزء المستخدم من حشيشة النحل هو الأوراق، وقد أوضحت الدراسات التي تمت على أوراق الترنجان أنها

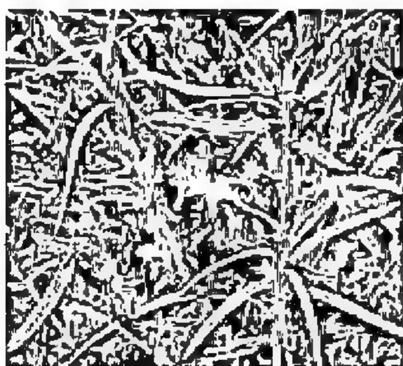


توسع أوعية الدم، وهذا يساعد على خفض ضغط الدم، وطريقة تحضير الوصفة هي أن تؤخذ ملء ملعقة شاي من الأوراق المجروشة وتضاف إلى ملء كوب من الماء الذي سبق غليه، يغطى الكوب ويترك لمدة ٢٠دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.

التوت Mulberry: توجد أنواع من التوت ولكن من أهمهم التوت الأسود والتوت الأبيض وكلاهما عبارة عن أشجار كبيرة، ويستخدم الأسود على نطاق واسع وبالأخص ثماره كفاكهة لذيذة، والجزء المستخدم طبياً من التوت سواء الأسود أو الأبيض الأوراق والثمار والجذور، وقد استخدم الصينيون التوت الأبيض في علاج ضغط الدم المرتفع من مئات السنين، وأهم المحتويات الكيميائية للتوت هي فلافو نيدات وكومارينات وحمض العفص وسكر وفيتامينات أ، ي، ج.

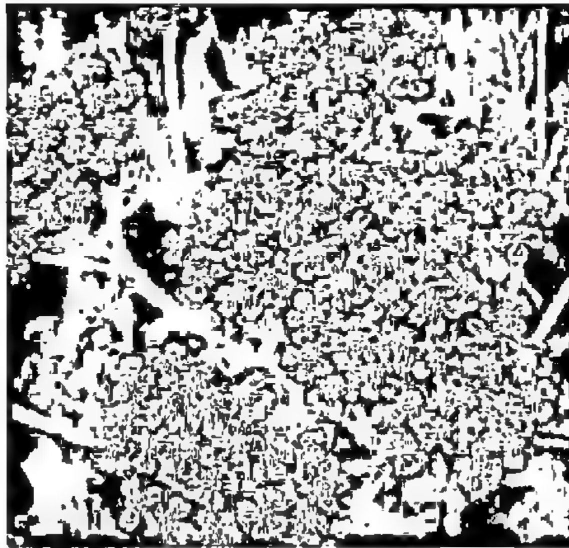
تستخدم الجذور والأوراق لتخفيض ضغط الدم المرتفع، وتؤخذ على هيئة شاي، مع ملاحظة عدم استخدم التوت إذا كانت الرئتان متعبتين.

الطرخون Tarragon: عبارة عن عشب معمر ينمو بكثرة في جبال الهملايا وروسيا وغرب آسيا، والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور، يحتوي النبات على مواد عفصية





وكومارينات وفلافونيدات وزيت طيار. لقد استعمل في الشرق الأوسط من آلاف السنين. ويحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم التي أثبتت البحوث أنه يمكنها منع ارتفاع ضغط الدم. ويستخدم عادة منه ملء ملعقة طعام مع السلطة يومياً، مع ملاحظة عدم الإكثار منه والاستمرار عليه لفترة طويلة.



الأخيلية أم ألف ورقة Yarrow: نبات عشبي حولي ينبت عادة في المروج والأحراج في معظم دول العالم. ويستعمل هذا النبات على نطاق واسع ومن مئات السنين، وقد اشتق اسم هذا النبات من اسم البطل الإغريقي "أخيل" ويقال: إن هذا النبات استخدم بكثرة أيام حروب طروادة لعلاج الجروح، وتقدر قيمة هذا النبات اليوم لما له من فائدة كبيرة في علاج حالات الزكام والبرد والأنفلونزا وللدورة الدموية وللجهازين الهضمي والبولي.

تحتوي الأخيلية على زيت طيار، وأهم مركب هو الأزولين، كما يحتوي على حمض السالسليك والاسبراجين والسيترولات وفلافوونيدات وحمض العفص ومواد مرة، وكومارينات. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه.

يعمل النبات على توسيع الأوعية الدموية القريبة من سطح الجلد. وهذا بدوره يساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع، كما أن النبات مقو للقلب.. طريقة استعماله تؤخذ ملعقة شاي من مسحوق النبات وتضاف إلى ملء كوب ماء سبق غليه ثم يغطى لمدة أربع دقائق ثم يصفى ويشرب ويمكن استعماله ثلاث مرات في اليوم.

المغنسيوم Magnisum: يظن الباحثون السويديون أن معدن المغنسيوم يعمل

بالتنسيق مع معدني الكالسيوم والبوتاسيوم ليساعدوا على تنظيم ضغط الدم، ويوجد المغنسيوم في كثير من الخضر.



الزعفران Saffran: كلنا يعرف الزعفران، وأفضل أنواعه هو الإسباني، وقد لاحظ العلماء أن الشعب الإسباني لا يعاني من مشاكل ارتفاع ضغط الدم، وتوصلوا إلى أنه يوجد في الزعفران مادة تسمى كورستين تخفض ضغط الدم المرتفع، وعليه فإن أمراض القلب لدى الناس الذين يستعملون الزعفران قليلة جداً، ويمكن استخدام الزعفران بكميات صغيرة مع الطبخ أو الشاي أو مع السلطة مع ملاحظة أنه يجب عدم المغالاة في استعماله والإكثار منه ولاسيما عند الحوامل؛ لأنه يؤثر على الحمل ويمكن أن يحدث إجهاضاً.

سمك الأسقمري Mackerri: هذا النوع من الأسماك يحتوي على كمية كبيرة من الدهن والموجود على هيئة Omega3 Fatty acids ويعد من الأسماك المفيدة كثيراً لصحة القلب.

وقد أوضحت دراسة ألمانية أن أكل أوقيات من سمك الأسقمري مرة واحدة في اليوم يخفض ضغط الدم بنسبة جيدة.

نصائح يجب اتباعها لتلافي الإصابة بارتفاع ضغط الدم:

- حاول أن تتناول الأطعمة قليلة الملح والمحتوية على كمية كبيرة من البوتاسيوم.
- أكثر من المواد التي تحتوي على الكالسيوم مثل: الساردين والسلامون الأحمر واليوغرت والبقوليات والخضر كثيرة الأوراق.
- جدد مخك بتناول المواد التي تحتوي على مجموعة فيتامينات ب ومن أفضل الأطعمة التي تحتويها الأسماك والبقوليات.
- حاول أن تتحاشى الغضب والإجهاد.
- عليك بالانتظام في التمرينات الرياضية وبالأخص المشي.
- ابتعد عن التدخين والخمور.

ضغط الدم المنخفض

ضغط الدم المنخفض هو الحالة التي تجري فيها دورة الدم في الجسم تحت ضغط أقل من الضغط الطبيعي للإنسان.

وضغط الدم المنخفض عبارة عن اصطلاح وتعريف نسبي يكون تحديده مرهوناً بالشخص الذي يحدث له هذا النوع من المرض، وإذا لم يصاحب ضغط الدم المنخفض أعراض إضافية مثل الإغماء أو نوبات الدوخه (الدوار) ما بين حين وآخر مما يصعب على المختص علاجه فإنه لا يعد ضاراً بالصحة. وفي معظم الحالات يعد ضغط الدم الانقباضي الذي ينقص عن ١٠٠ ملم من الزئبق يعد ضغطاً منخفضاً في حدود النطاق السوي لضغط الدم في الجسم.

وإن كثيراً من المتضلعين في الألعاب الرياضية يكون متوسط معدل ضغط الدم لديهم ٦٠ / ١٠٠ في الوضع العادي علماً بأن ضغط الدم السوي أو العادي عند البالغين هو ٨٠ / ١٢٠. على أن الدرجات القصوى من ضغط الدم المنخفض مقترنة بأعراض مهمة أخرى قد تحدث في بعض حالات معينة تستلزم تماماً العناية الطبية. ومن هذه الحالات ما يسمى بالصدمة التي تترتب عن إصابة أو نزف، وفي هذه الحالة قد يستلزم الأمر نقل كمية من الدم المعتاد إليه.

ومن الحالات النادرة التي تتسم بانخفاض ضغط الدم مرض ما يعرف بمرض أديسون أو القصور الشديد في نشاط الغدة الدرقية، ولكن في هذه الأحوال يسبب المرض الابتدائي من الأعراض المهمة المتعددة الأخرى ما يعد بجانبه مرض انخفاض ضغط الدم عرضاً لا أهمية له نسبياً.

ويجب أن نعلم أن انخفاض ضغط الدم لا يعد مرضاً بل بالعكس فإن الضغط المنخفض سبب رئيس في العيش لمدة طويلة. وعليه يجب أن يعمل شيء لرفع ضغط الدم، بل من الواجب أن تؤخذ مواد تساعد على تنظيم الضغط فقط، وذلك عندما يعاني أصحاب الضغط المنخفض من الكسل والشعور بالدوخة.

ماهي الأعشاب أو المشتقات التي تستخدم في علاج ضغط الدم المنخفض؟

توجد عدة أعشاب وبعض المشتقات الحيوانية لعلاج ضغط الدم المنخفض ومن أهمها مايلي:



حشيشة الدينار Hops: وحشيشة الدينار أو ما يسمى بالجنجل عبارة عن نبات معمر متسلق (يشبه العنب في شكله) يصل ارتفاعه إلى سبعة أمتار، ويوجد منه نبات ذكر وآخر انثى. وموطن حشيشة الدينار أوروبا وآسيا ويزرع حالياً على نطاق واسع من أجل التجارة.

يعرف حشيشة الدينار علمياً باسم Humulus lupulus والجزء المستعمل من النبات مخاريطه الزهرية.

تحتوي أزهار حشيشة الدينار على مواد مرة ومن أهمها مركب قلويدي يعرف باسم لوبولين وحمض الفاليريانيك وزيت طيار وأهم مركباته الهومولين وكذلك فلافونيدات وحمض العفص متعدد الفينولات، ومواد مولدة للأستروجين كما تحتوي على الأسيرجين.

تستخدم أزهار حشيشة الدينار لرفع ضغط الدم المنخفض، حيث يؤخذ حوالي ١٠ جرامات من أزهار النبات وتوضع عندما يأتي المساء في إناء يفضل أن

يكون من الخزف أو الفخار وليس من الزجاج أو البلاستيك؛ لأن المواد الموجودة في النبات ربما تتفاعل مع الزجاج أو البلاستيك، ثم يضاف إلى الأزهار كوبان من الماء، ثم تغطى وتترك لتنقع طوال الليل. تصفى بعد ذلك ويشرب كوب قبل كل وجبة رئيسة.

ولحشيشة الدينار استعمالات كثيرة أخرى؛ فهي مضادة للتشنج ومنومة وتنبه الجهاز الهضمي بقوة وتزيد إفرازات المعدة. كما أن العشبة ترخي العضلات الملساء وتعد حشيشة الدينار من أفضل الأعشاب ضد التوتر والقلق والكرب والصداع.



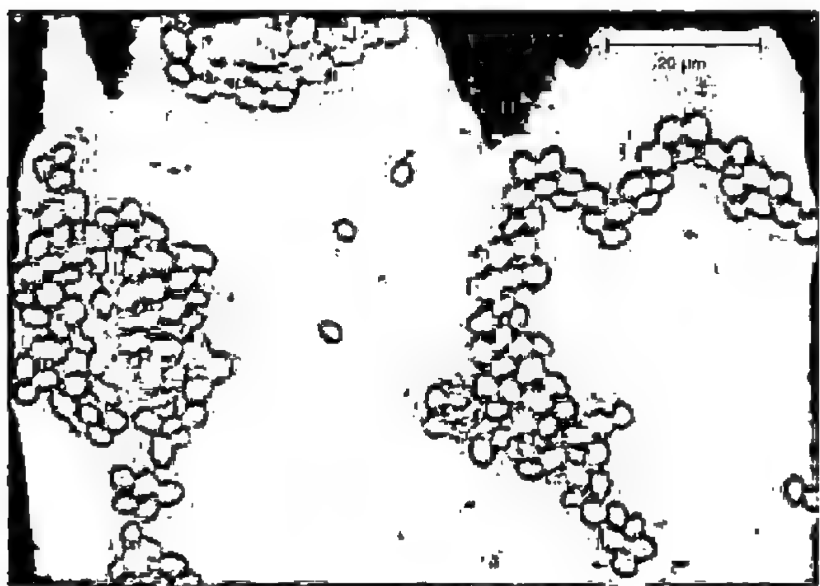
الشعير Barley، ومن منا لا يعرف الشعير، فهو أحد المحاصيل من الحبوب المشهورة والجزء المستعمل من نبات الشعير الحبوب (البذور) ويعرف علمياً باسم Hordeum Distichon تحتوي بذور الشعير على مواد سكرية وبروتينات ونشا ودهون وفيتامينات ب.

تستخدم بذور الشعير على هيئة عصيدة لعلاج ضغط الدم المنخفض حيث يؤخذ ما بين ٢-٣ ملاعق كبيرة من حبوب الشعير ثم تطحن جيداً بمطحنة القهوة. ثم يضاف لها ثلاث ملاعق كبيرة من ماء معدني يباع في الأسواق المركزية. يحرك المزيج جيداً ثم يغطى ويترك لينقع مدة سبع ساعات، وبعد ذلك تؤخذ هذه العصيدة في الصباح أو المساء بعد إضافة فاكهة مبشورة إليها.

ولا ننسى أن نذكر أن للشعير استخدمات مهمة فقد كان الشعير يؤكل منذ الأزمنة النيوليتيه، وقد أوصى بأكله العالم دسقوريدس في القرن الأول الميلادي وذلك من أجل إضعاف كل الأخلاط الحادة والدقيقة والتهابات الحلق وقروحه. والشعير غذاء ممتاز للنقاهة على شكل عصيدة أو مغلية، فهو يلطف التهابات الأمعاء والجهاز البولي ويساعد في هضم الحليب ويعطى عادة للرضع من أجل

منع تكوين خثارات داخل المعدة. وقد أوصت الأبحاث الصينية بأن الشعير قد يكون مساعداً في علاج التهاب الكبد. كما أن الشعير يخفض معدل السكر في الدم وأن نخالة الشعير يكون لها دور كبير في تخفيض الكوليسترول وفي الحيلولة من تكون سرطان الأمعاء.

الخميرة الطبية Yeast: لقد تحدثنا مراراً عن الخميرة التي تحتوي على مواد ضرورية لجسم الإنسان، فهي تحتوي على مجموعة فيتامينات ب المركبة وعلى المعادن المهمة مثل الفوسفور والكالسيوم والمغنسيوم والحديد. والخميرة معروفة منذ القدم في مساعدتها على بناء كريات الدم الحمراء التي لا غنى عنها للجسم. وتستخدم الخميرة الموجودة على هيئة مسحوق وتباع في الصيدليات حيث يؤخذ ١٠ جرامات من الخميرة وتذاب في كوب من الحليب أو اللبن الرائب وتشرب بعد العشاء فقط وذلك لعلاج انخفاض ضغط الدم.



الشمندر Sugar Beet: ونبات الشمندر والمعروف أيضاً باسم البنجر عشب ثنائي الحول له أوراق جذرية تشكل باقة ورقية. ولنبات الشمندر جذر وتدي متدرن له أشكال مختلفة، فهو إما مفلطح أو بيضي أو متطاول أو أسطواني، وتوجد عدة أنواع من نبات الشمندر وهي السكرية والعلفية والورقية وشمندر الطعام. وتتميز



هذه الأنواع عن بعضها من النواحي المورفولجية والأهمية الاقتصادية.

ويعرف الشمندر علمياً باسم Beta Vulgaris من الفصيلة السرمقية، والجزء المستعمل من نبات الشمندر الجذور والأوراق. تحتوي الجذور الدرنية لشمندر الطعام على حوالي ١٢٪ سكر و١,٥ مواد بروتينية وكثير من العناصر المعدنية وخاصة العناصر النادرة وفيتامينات C ،Bl ،B2 ،P ،PP كما تحتوي مواد آزوتية هي البيتائين.

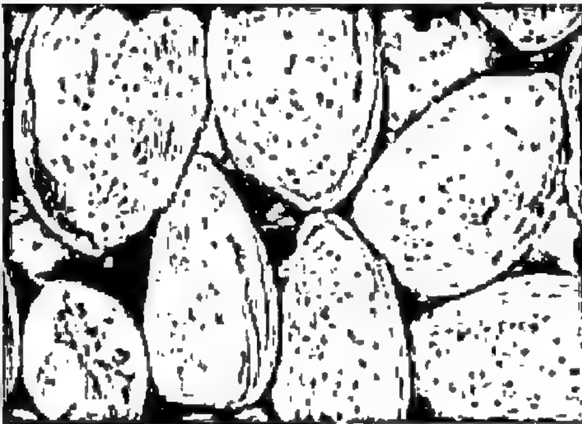
والشمندر مقو للدم وللأعصاب ويعطي الجسم مناعة عامة، ويستعمل الشمندر كرافع لضغط الدم المنخفض حيث تقطع جذوره وتؤكل مع السلطة أو يعمل منه عصير طازج، حيث يؤخذ كوب قبل الغداء وآخر قبل العشاء، ويجب عدم استعمال عصير الشمندر الذي مضى على عصره أكثر من ساعتين. ويجب استعماله طازجاً بعد كل عصرة.

والشمندر يدخل في مستحضرات انخفاض حموضة المعدة حيث تقوم المصانع الدوائية باستخراج كلور البيتائين الذي يستعمل مع الببسين في حالات انخفاض حموضة المعدة.

الكرنب Cappage: والكرنب نبات ثنائي الحول يعرف أيضاً باسم الملفوف، ويحتوي الكرنب على مواد سكرية تصل إلى ٦٪ ومواد بروتونية تصل إلى ٢,٥٪ وزيت ثابت وفيتامينات K، PP، B6، B3، B2، B1 ومواد معدنية من أهمها الفسفور والكالسيوم والكبريت، ويحتوي على العامل المضاد للقرحة والمعروف تحت اسم فيتامين U وجلوكوزيدات.

يستعمل الكرنب ضد ضغط الدم المنخفض على هيئة مخلل بحيث يفرم

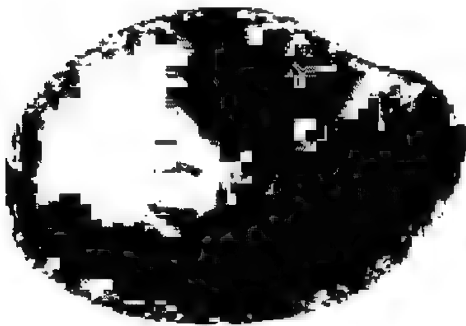
الكرنب فرماً ناعماً بمقدار كيلوجرام ويضاف للخليط قدر ملعقتين من بذور الكراوية ويوضع الخليط في وعاء فخاري أو خشبي ويغطى ببعض أوراق الملفوف غير المفرومة، ثم يغطى بقطعة من الخشب تكون داخل الإناء فوق الخليط مباشرة ويضغط فوقها بمادة ثقيلة كحجر أو خلاف ذلك بعد أن تغسل وتنظف جيداً، وبعد أسبوع يكون مخلل الكرنب جاهزاً وهو على هيئة مادة مخمرة وتحفظ في برطمان. ويضاف منها بمقدار ثلاث ملاعق إلى أكل مريض الضغط المنخفض؛ وذلك حتى يصل الضغط إلى الضغط المطلوب.



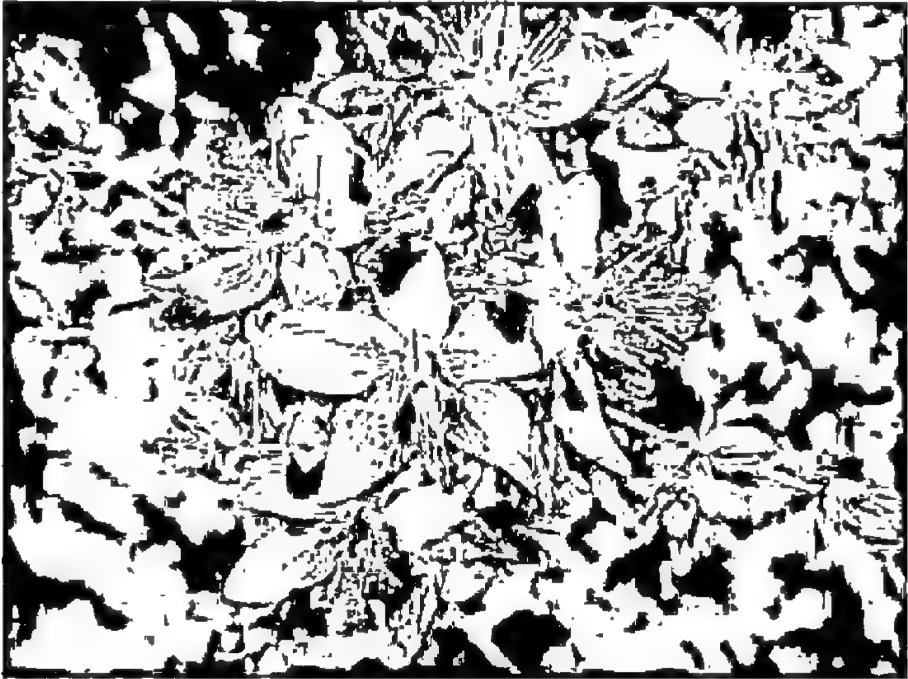
اللوز Aimond: كل منا يعرف اللوز الجبلي الذي يباع في محلات المكسرات، وتشتهر مدينة الطائف والباحة وعسير بزراعة اللوز الجبلي وينصح مرضى انخفاض ضغط الدم بأكل اللوز الجبلي حيث إنه يرفع من ضغط الدم.

مرق الدجاج: يستخدم مرق الدجاج ضد ضغط الدم المنخفض، حيث يؤخذ عند الصباح أو عند الغداء كوب من مرق الدجاج مضافاً إليه كمية من الملح الزائد.

صفار البيض + العسل والحليب: يؤخذ صفار البيض بيضة نيئة ويضاف لها مقدار ملء ملعقة عسل طبيعي وتخفق جيداً ثم تضاف إلى ملء كوب من الحليب الساخن ويمزج جيداً ويمكن إضافة نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا الطبية ثم يحرك ويشرب مرة واحدة في اليوم من أجل رفع ضغط الدم المنخفض.



حشيشة القلب St. John,s Wort: وحشيشة القلب تعرف باسم الهيوفاريقون المعروف وهي نبات شجري معمر ذو أزهار صفراء زاهية موطنه الأصلي بريطانيا وأوروبا بشكل عام، وهو ينمو في جنوب المملكة. الجزء المستخدم منه الأوراق والأزهار تحتوي حشيشة القلب على زيت طيار وأهم مركباته كاروفيلين وهيبريسين وشبيه الهيبريسين وفلافونيدات، ويستعمل هذا النبات ضد ضغط الدم المنخفض حيث يؤخذ ملء ملعقة من الأزهار ويضاف لها ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ٢٠دقيقة. ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء قبل الأكل. وحشيشة القلب تستعمل مضادة للاكتئاب ومضادة للتشنج وتنبه تدفق الصفراء وقابضة وتفرج الألم ومضادة للفيروسات.





الطحال

قبل أن نبدأ في الحديث عن احتقان الطحال نود أن نعرّف الطحال: إنه عضو من أعضاء الجسم التي قلما يذكرها الطبيب لمريض عندما يتحدث عن الأمراض، والطحال عضو صغير ينتحي مكاناً هادئاً من نواحي البطن، بين الأحشاء، ويوجد في الركن الأيسر من بطن الإنسان، والطحال طوله نحو ١٥سم ويزن حوالي ١٧٠ جراماً، وإذا مرض زاد وزنه زيادة كبيرة شكله مستطيل، ولونه أحمر أرجواني.

ما هي وظائف الطحال؟

للطحال وظائف أربع: أولها: يقوم بصنع خلايا الدم الحمراء والبيضاء في الجنين ولكن بعد خروج الجنين من بطن أمه يتوقف تصنيعه للخلايا الحمراء، ثانيها: تقوم خلايا الطحال الكبيرة الشفافة بالقضاء على كريات الدم الحمراء القديمة التي يجب أن تزول لتحل محلها كريات الدم حمراء جديدة، وثالثها: يقوم الطحال بصنع الخلايا اللمفاوية. ورابعها: يقوم الطحال بتخزين مقدار من الدم يبلغ نحو ٥٪ من دم الإنسان، ليفيض به على الجسم عند الحاجة، فمثلاً عند الإجهاد أو الضغط العاطفي أو الحمل أو النزيف أو التسمم بأول أكسيد الكربون أو عندما يقل ما يحويه الدم من الأكسجين فإن الطحال ينقبض ليدفع ما يحويه من دم إلى الدورة الدموية لمساعدة الجسم على التغلب على الحالة الطارئة.

ويعد الطحال مخزناً لكرات الدم الحمراء، وقد قام العالم في وظائف الأعضاء

الدكتور باكروفت وهو إنجليزي وبعض العلماء المرافقين له بإجراء تجارب تتعلق بتأقلم الإنسان في الارتفاعات المختلفة للجبال، حيث ذهبوا إلى جبال الأنديز في البيرو وقام بإجراء تجارب في الدم عديدة على مرافقيه، ووجد أن صبغة الدم الحمراء المعروفة بالهيموجلوبين، تزيد كلما جهدوا واقتربوا من قمة الجبل، وعند الهبوط عاد مقدار الصبغة إلى حالته العادية، وعندها قرر العالم باركروفت بأن زيادة الهيموجلوبين إنما هي زيادة في عدد كريات الدم الحمراء، وأن هذه الزيادة سببها عضو في الجسم مجهول وشك في الطحال، ثم أثبتت البحوث فيما بعد أن اشتباه العالم باركروفت في الطحال كان في مكانه.

والطحال صغير حيث لا يستطيع الطبيب أن يجسه بيده، كما هو في سائر الأعضاء، ولكن الطحال يزيد وزنه عند المرضى حتى إنه يبلغ أرطالاً والطبيب عادة يستطيع جسه إذا زاد وزنه عن رطل.

ومن الأمراض التي يزيد عندها حجم الطحال الملاريا. كما أن الطحال معرض للتمزق والفتق والانفجار لا سيما عندما يكبر حجمه وبالأخص في الحوادث ويخرج منه الدم إلى الأحشاء.

وفي الطحال عقيدات لمفاوية (كريات مالبيجي) تصنع بها خلايا الدم البيضاء اللمفاوية والمسماة باسم "الكريات اللمفاوية".

وبالرغم من أن للطحال فوائد جسيمة إلا أن الجسم يمكنه الاستغناء عنه، ولهذا فهو يستأصل جراحياً في حالات انفجاره أو تضخمه أو التهابه أو احتقانه وبالأخص في أمراض اللوكيميا وبعض حالات الأنيميا، والملاريا والزهري والسرطان، وتقوم الخلايا الشبكية البطانية الموجودة في مختلف أجزاء الجسم بتعويض الجسم عما فقده نتيجة استئصال الطحال.

ما هي الأدوية العشبية التي يمكن استخدامها لعلاج احتقان الطحال الناتج عن إصابة ببعض الأمراض؟

الهندباء البرية Dandlion، وتعرف أيضاً بالطرخشقون، وهي عبارة عن

نبات عشبي لا يزيد ارتفاعه عن ٤٠ سم، للنبات أوراق قاعدية طويلة وسوق جوفاء وأزهار صفراء إلى برتقالية يحملها عنق طويل، تحتوي الهندباء على لاكتونات تربينية وتربينات ثلاثية وفيتامينات أ، ب، ج وكوماريئات ومعادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم، ويستخدم من النبات أوراقه وجذوره، والطريقة أن يؤخذ من الأوراق الجافة ما مقداره ٢٠جراماً و ١٠ جرامات من مسحوق الجذور وتوضع في حوالي ملء كوبين من الماء البارد وتترك للنقع لمدة ساعة كاملة ثم توضع بعد ذلك على نار هادئة حتى درجة الغليان ثم بعد ذلك، يرفع من على النار ويترك جانباً لمدة ١٥ دقيقة، وبعد ذلك يقسم إلى ثلاثة أقسام ويشرب قسم واحد بعد كل وجبة غذائية، ويستمر العلاج حتى زوال المرض ويستمر بعد ذلك أسبوع كامل.



رعي الحمام Vervain: ويعرف بحشيشة الأوجاع، وهونبات عشبي معمر دقيق يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، له ساق رفيعة قاسية وأزهار على هيئة عناقيد تتجمع في نهاية الأغصان ذات لون ليليكي، وقد أطلق العالم ديوسقوريديس في القرن الميلادي الأول على رعي الحمام اسم "العشبة المقدسة" وكان الناس في القرون الوسطى يعتقدون أنه يجلب الحظ، والجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات الهوائية، ويحتوي النبات على ايريدويدات مرة وزيت طيار وقلويدات وحمض العفص، والطريقة أن تؤخذ حوالي ٣٠ جراماً من النبات الجاف وتوضع في إناء يحوي كوبين من الماء البارد، ويترك النبات لينقع حوالي ٤٥دقيقة ثم يوضع على النار حتى يبدأ الغليان ثم يزاح من على النار ويترك جانباً مدة ١٠دقائق، ثم يصفى ويشرب منه كوب قبل تناول طعام الغداء وآخر قبل تناول العشاء ويستمر على هذا المنوال حتى يزول المرض.



حشيشة الليمون Lemon Grass:

وهو نبات زكي الرائحة ويصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصف. أوراقه طويلة خوصية ويتبع الفصيلة النجيلية. وموطن حشيشة الليمون جنوبي الهند وسريلانكا، وتزرع حالياً في المناطق المدارية حول العالم، الأجزاء المستخدمة من النبات الأوراق والزيت العطري، تحتوي الأوراق على زيت طيار وأهم مركب فيه هو السترال والسترونيلال، وتستعمل حشيشة الليمون على هيئة مستحلب يحضر بوضع ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الأوراق في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه كوب بعد الفطور وآخر بعد العشاء مباشرة أو عند الذهاب إلى النوم، ويستمر على هذا العلاج لمدة أسبوع أو حتى زوال الاحتقان في الطحال.

عرقسوس Licorice: عرقسوس نبات عشبي معمر، والجزء المستخدم منه هو جذوره، ويعد العرقسوس من أقدم العقاقير التي استخدمت لعلاج كثير من الأمراض عبر العصور، والموطن الأصلي للعرقسوس منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط وأشهر أنواعه الإسباني فالإيطالي فالروسي ثم السوري والتركي.

ويوجد عرقسوس مقشور أو غير مقشور في الأسواق المحلية.

يحتوي العرقسوس على مركبات كثيرة لكن أهمها جليكوزيد يعرف باسم جليسيرايزين، وهو المسؤول عن الطعم للجذر، ويحتوي أيضاً على فلافونيدات واسيراجين وكذلك حمض الجليسرازين وكذلك صبغة صفراء متكونة من مركبين هما ليكويرتين وايزوليكويرتين، كما يحتوي على زيوت طيارة، ويستخدم

العرقسوس لعلاج الطحال المحتقن، حيث يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء بارد ويحرك ويشرب بمعدل مرتين في اليوم مرة في الصباح وأخرى في المساء.

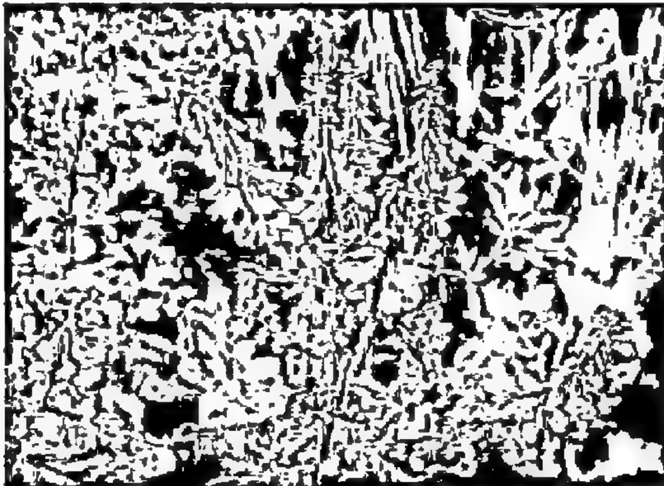
السنديان Oak: وهو شجرة كبيرة بطيئة النمو طويلة العمر يصل ارتفاعها إلى ٤٥ متراً لها أوراق مفصصة وثمر أخضر، الموطن الأصلي لهذا النبات نصف الكرة الشمالي. الجزء المستعمل من النبات اللحاء والعفص الذي يعرف بالثمرة الكاذبة التي تكونها بعض الحشرات أو بعض الفطور، يحتوي لحاء السنديان على حوالي ٢٠٪ حمض العفص، وتحتوي العفصات أو الثمار الكاذبة للسنديان على ٥٠٪ من حمض العفص ويعد أهم مركب في النبات هو الكوريكس Quercus الذي يستخدم في الطب المثلي Homeopathy لعلاج تضخم الطحال واحتقانه.



الجنسنج Ginseng: يعد الجنسنج أشهر الأعشاب الصينية دون منازع، ويعرفه الصينيون بالوصفة السحرية التي يعتقدون أنه يعالج جميع الأمراض

ولقد استعمل الجنسنج منذ أكثر من ٧٠٠٠سنة، ويتمتع بمكانه عالية ومرموقة لدرجة أن حروباً خيضت للسيطرة على الغابات التي يزدهر فيها، الموطن الأصلي للجنسنج شمالي الصين وكوريا وشرق روسيا، وتتطلب زراعة الجنسنج مهارة فائقة، وهو يستنبت من البذور ولا يجمع الجزء المستعمل من النبات -وهو الجذور- إلا بعد ٥ سنوات من زراعته، يحتوي الجنسنج على مواد صابونية ثربينوليه ثلاثية وجنسنيوزيدات تم التعرف على ٢٥ مركباً منها. كما يحتوي على مركبات استيلية وباناكسانات وتربينات أحادية نصفية... يستعمل الجنسنج لتقوية جهاز المناعة ويشجع الجسم على التحكم في القلق والإجهاد وتنشيط كريات الدم البيضاء، ويفيد في علاج الطحال المحتقن.

إكليل الملك Melilot: نبات عشبي ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، له أوراق ثلاثية الفصوص وسنابل صفراء من الأزهار وقرون بها عدد من البذور، الموطن الأصلي للنبات أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة من آسيا، الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه، يحتوي على فلافونيدات وكومارينات ومواد راتنجية وحمض العفص وزيت طيار، وعندما تفسد النبتة فإنه يتكون مركب جديد يدعى ديكومارول وهو مضاد لتخثر الدم، يستخدم النبات لاحتقان الطحال وذلك بأخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات وتوضع على ملئ كوب ماء مغلي ويشرب مرتين مرة في الصباح وأخرى في المساء.



طفيليات الأمعاء

أهم طفيليات الأمعاء هي الأميبا: وهي كائن حي صغير وحيد الخلية يمكن رؤيته تحت المجهر. تتغير الأميبا في الشكل ويتغير طولها من ٠.٢٥ مم إلى ٢.٥ مم. تعيش بعض الأميبا في الماء والتربة الرطبة. ويعيش بعضها الآخر في أجسام الحيوانات والبشر. يتشكل جسم الأميبا من خلية واحدة فقط وتعد هذه الخلية كتلة عديمة الشكل من البروتوبلازم (المادة الحية الأساسية الهلامية الموجودة في خلايا كل الكائنات الحية) يحيط بالبروتوبلازم غشاء رقيق مرن يحميها ويجعلها متماسكة.

يدخل الماء والغازات إلى الأميبا ويخرج من خلال هذا الغشاء. ولا بد للأميبا أن تغير شكل جسمها لكي تستطيع الحركة. تدفع البروتوبلازم كأنها تتدفق في هذا الامتداد. ولكل خطوة يجب أن يتشكل امتداد آخر لقدم زائفة أخرى. وتسمى الخلايا التي تتحرك بهذه الطريقة الخلايا الأميبية. وعليه فإن كريات الدم البيضاء في الكائنات البشرية هي خلايا أميبية. تأكل الأميبا الكائنات الحية المجهرية وجسيمات المواد الميتة والمتحللة. وتبتلع طعامها بالالتفاف البطيء لأرجلها الزائفة حول جسم الطعام. وبهذه الطريقة يدخل الطعام إلى داخل الخلية. يسمى جزء الخلية الذي يحتوي على الطعام حويصلة الطعام. وهي تطفو في البروتوبلازم حتى يتم الهضم ويطرح جميع الطعام غير المهضوم خارج الخلية.

لا بد للأميبا التي تعيش في المياه العذبة أن تتحكم في الماء الداخل إلى أجسامها وإلا فإنها ستنفجر. ولديها حويصلة قابلة للتقلص تجمع الماء الزائد الذي دخل في الخلية وعندما تمتلئ الحويصلة بالماء فإنها تفرغ من خلال غشاء الخلية.



تتكاثر الأميبا بالانشطار، عندما تصل إلى حجم معين. تنقسم النواة وهي كتلة من بروتوبلازم خاص أولاً، ثم ينقسم باقي الجسم. وينتج عن هذا الانشطار خليتان وليدتان. وتستطيع كل خلية من هذه الخلايا الوليدة الجديدة أن تنمو وتتغذى وتنقسم.

ومعظم الأميبا ليست ضارة بالإنسان. ولكن هناك نوع واحد يمكن أن يسبب مرضاً خطيراً يدعى الزحار الأميبي، عندما يدخل إلى الأمعاء الغليظة.

والزحار الأميبي مرض يسببه التهاب الغشاء المبطن للأمعاء الدقيقة، ويؤدي هذا الالتهاب الذي تسببه كائنات دقيقة الصغر إلى آلام حادة في المعدة وإلى إصابة الشخص بالإسهال. ومع إصابة الشخص بهذا المرض فقد تحتوي حركة أمعائه على المخاط والدم، كما تسبب بعض حالات الزحار ارتفاع درجة الحرارة وقد تؤدي إلى تقيؤ المريض.

وعند تعرض حاملي هذا المرض إلى الإسهال فإنهم يفقدون كميات كبيرة من السوائل والأملاح اللازمة لأجسامهم، ومن الممكن أن يصبح هذا المرض مميتاً خصوصاً إذا تعرض المريض للجفاف. يصيب الزحار البشر كافة. وفي أماكن متفرقة من العالم، ولكن تشيع أنواع هذا المرض بكثرة في البلدان المدارية. ويهدد هذا المرض خاصة حياة الأطفال وكبار السن والأفراد الذين لا يتمتعون بصحة جيدة.

الأسباب وأعراض المرض:

تتسبب أنواع عديدة من العضويات المجهرية المتناهية في الصغر مثل بكتيريا السالمونيلا وبكتيريا الشيغلة والحيوانات أحادية الخلية التي تسمى الأميبا في حدوث الزحار، وتسبب الأميبات والشيغلة في حدوث معظم أمراض الزحار وتتسبب الشيغلة في حدوث داء الشغيلات الذي يعرف أيضاً باسم الزحار العصوي، ويحدث داء الشغلات فجأة ويتسبب في ارتفاع درجة الحرارة. وفي

تعرض المريض إلى حالات شديدة من الإسهال، وإذا لم يعالج المريض فقد يزول هذا المرض خلال بضعة أسابيع، ولكنه قد يتسبب في تعرض المريض إلى حالات خطيرة من الجفاف.

تسبب الأميبات الزحار الأميبي الذي يبدأ تدريجياً والذي نادراً ما يؤدي إلى ارتفاع درجة الحرارة. وقد يتسبب في تعرض الشخص لمرض الجفاف لسنوات عديدة، كما يتسبب أيضاً في تعرض المريض إلى قروح المعي الغليظ. وقد تمتد العدوى إلى الكبد. ويكون الزحار الأميبي مميتاً في أحيان نادرة.

انتشار المرض:

تنتقل العضويات المجهرية المسببة لمرض الزحار عن طريق براز الأشخاص المرضى، كما تنتشر أيضاً عن طريق حاملي المرض الذين لا يحملون أعراضه، وتنتقل البكتيريا والأميبات إلى الجسم عبر الفم، وفي معظم الأحوال عبر الطعام أو المياه. وقد تتسبب الحشرات والأيادي غير النظيفة في نقل الأعراض من البراز إلى الطعام، ومن الضروري غسل الأطعمة والخضراوات خصوصاً إذا استخدمت عند زراعتها أسمدة تحتوي على براز الآدميين.

ينتشر وباء الزحار في المناطق المزدحمة بالسكان التي ينخفض فيها مستوى الصحة العامة. وكان هذا المرض منتشراً في الماضي في المستشفيات والسجون ومعسكرات الجيش وقد قتل الزحار جنوداً أكثر مما قتلت المعارك في بعض الحروب. وأدى التحسن الملموس الذي طرأ على الوضع الصحي في القرن العشرين إلى التقليل من عدد المصابين بمرض الزحار، وعلى كل حال فإن هذا الوباء ما زال منتشراً في بعض البلدان النامية.

التشخيص والعلاج:

يكتشف الأطباء أن المريض المصاب بمرض الزحار عند وجود الشيغلة أو الأميبا في عينات براز المريض أو في أنسجة الأمعاء، ويشمل العلاج تزويد المريض

بالسوائل والأملاح التي فقدها، ويستخدم بعض الأطباء بعض المضادات الحيوية أو ميثونيدازول (Methonidazole) المعروف تجارياً باسم فلاجيل (Flagyl).

هل هناك علاج لطفيليات الأمعاء بالأعشاب؟

نعم هناك العديد من الأعشاب لعلاج طفيليات الأمعاء وأهم هذه الأعشاب ما يأتي:

جذور عرق الذهب Ipecacuanha: نبات عرق الذهب عبارة عن شجيرة لا يزيد ارتفاعها عن ٤٠ سم، وهي معمرة ولها ساق متخشب. للنبات أوراق كبيرة يصل طولها إلى حوالي ٧ سم والأزهار بيضاء في مجاميع في نهايات الأغصان.

يوجد نوعان من نبات عرق الذهب: الأول: ويعرف بعرق الذهب البرازيلي Briazilian ipecucuanha ويعرف علميا باسم Cephalis ipecacuanha وجذور هذا النوع نحيلة لا يتعدى سمكها سمك عود الكبريت، وله قشرة متمعجة وسهلة القشر، أما النوع الثاني فيعرف بعرق الذهب القرطاجني أو عرق نيكاراجوا Nicaragua ipecaccuanha، وهذا النوع له جذر سميك سمكه ضعف سمك النوع البرازيلي ومغطى بقشرة متمعجة وسهلة القشر.

والجزء المستعمل من نبات عرق الذهب الجذور فقط وتستخدم على نطاق واسع. حيث إن له استعمالات مهمة.

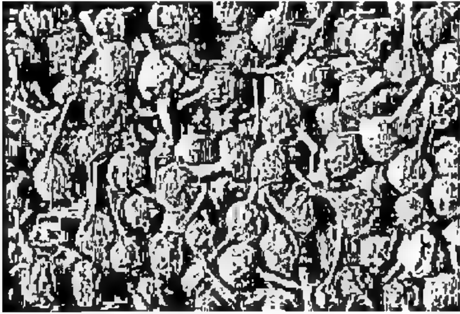
تحتوي جذور عرق الذهب البرازيلي أو القرطاجني على قلويدات، ومن أهمها قلويد الأميتين Emetine وقلويد السيفالين Cephaline وكذلك دايهيدراواميتين Dehydrometine.

تستعمل جذور عرق الذهب طاردة للبلغم عند المرضى الذين يعانون من الكحة المصحوبة به، كما تستخدم خلاصتها كمادة مقيئة تستعمل في جميع المستشفيات في حالات التسمم الغذائي، وتستعمل الجذور في علاج الأميبيا الدسنتارية. والمناطق الاستوائية التي ينمو فيها هذا النبات يستعمل أهالي تلك المناطق جذور

هذا النبات في علاج الأميبيا الدسنتارية، وقد ثبت استعماله علمياً لهذا الغرض، وتوجد مستحضرات من جذور عرق الذهب في الصيدليات.



الكبابة الصينية Cubeb: ونبات الكبابة عبارة عن شجرة معمرة تشبه إلى حد ما شجرة الفلفل الأسود، والجزء المستخدم من النبات ثماره التي تشبه ثمرة الفلفل الأسود إلا أن لها ندبة بارزة تميزها عن الفلفل، وتحتوي الكبابة على زيت راتنجي المركب الرئيس فيه مركب الكبابين (Cubebin) وهو منشط للمسالك البولية ومركب كيبوبيك اسد (Cubebic acid) كما تحتوي على زيت طيار ومواد دهنية ونشاء وصمغ وشمع.



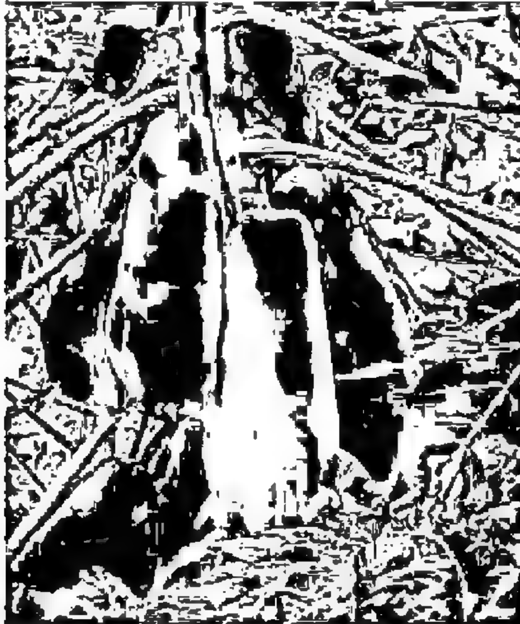
لقد ذكر الدكتور فوستر والدكتور لونج وهما صيدليان متخصصان في الأعشاب أن الكبابة لها تأثير قوي ضد الدسنتاريا الأميبية، ونبات الكبابة من النباتات المهمة جداً في الطب الهندي التقليدي، وقد بدأت شعبية هذا النبات تزداد في الولايات المتحدة الأمريكية، وطريقة الاستعمال هو أخذ ملء ملعقة صغيرة سفاً مرة في الصباح وأخرى في المساء.

الحوذان المر Goldenseal: ويعرف أيضاً باسم ختم الذهب، وهو علاج أمريكي شمالي امتدح في القرن التاسع عشر باعتباره دواءً شاملاً. استخدمه هنود الشيروكي وقبائل أمريكية محلية أخرى، ممزوجاً مع دهن الدب كطارد للحشرات، كما صنعوا منه دهوناً للجروح والقروح والعيون الملتهبة والمتقرحة. وكان يعطى داخلياً لمشكلات المعدة والكبد، ويستخدم اليوم قابضاً وعلاجاً مضاداً للجراثيم وللأميبا.

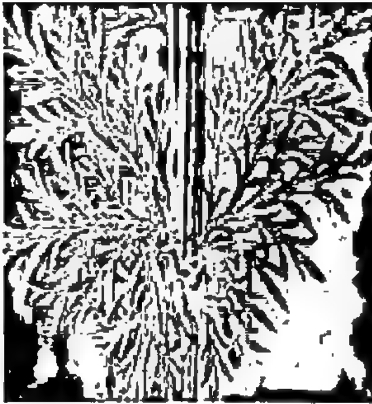
الجزء المستخدم من النبات العشبي الصغير المعمر جذره السميك الأصفر اللون.

يحتوي الحوذان المر على قلويدات الأيزوكينولين (هيدراستين وبربرين وكندين) كما يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية وكندين، ويعد المركب بربرين هو المركب المضاد للجراثيم والأميبيات، كما أن له مفعولاً مركزاً للجهاز العصبي المركزي، أما مركب الكندين فقد بينت الأبحاث أنه ينبه عضلات الرحم.

الكينا Cinchona: نبات الكينا عبارة عن شجرة معمرة، ويوجد منها ثلاثة أنواع العادي والأحمر والأصفر. والنوع المستخدم عادة هو النوع الأصفر المعروف علمياً باسم Cinchona sucerubra والجزء المستخدم هو القشور التي تحتوي على قلويدات عدة من أهمها كونين Quinine وسنكونين وسنكونيدين، وهي تستخدم أساساً لعلاج الملاريا. لكن الأبحاث الأخيرة أثبتت فاعليتها ضد بعض الجراثيم، وبما أن ميكروب الأميبا قريب الشبه من ميكروبات الملاريا فإن مركبات الكينا تقضى على الأميبا، ويمكن استخدام قشور الكينا على هيئة مغلي لعلاج الأميبا المعوية والكمية نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القشرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق ويشرب بمعدل كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم.



العنبروت Papaya: وهو نبات شجري معمر له ثمار كبيرة ضعف حجم ثمار المنقة، وهو فاكهة لذيذة تحتوي بذور الثمار على مركبات مطهرة وقاتلة للطفيليات، ومن أهم المركبات مركب الكاربين Carpaine ويمكن إضافة مسحوق البذور إلى أي عصير فاكهة بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.



آني الحلوة Sweet Annie: وهي عشب لا يزيد ارتفاعه عن ٥٠ سم معمر يعرف علمياً باسم Atremisia annua ويحتوي على عدة مركبات من أهمها المركب أرتميزين. وقد قام الباحثون الصينيون ومركز أبحاث الجيش في واشنطن بإثبات أن نبات آني الحلوة فعال في مهاجمة الملاريا، وهي القريب المقرب من الأميبا. وقد استخدم هذا النبات في علاج الأميبيا. والجرعة ما بين ٢ـ ٥ ملاعق صغيرة من مسحوق العشب لكل ملء كوب ماء مغلي، وتؤخذ الجرعة بمعدل كوب إلى ثلاثة أكواب في اليوم.

الراسن Elecampane: الراسن عشب معمر ينتشر في الولايات المتحدة الأمريكية له أوراق ذهبية.

يعرف علمياً باسم Inula helenium والجزء المستعمل الجذور. يحتوي الجذور على اينولين وزيت طيار يشمل اللانتول ولاكتونات تربينية أحادية نصفية بما في ذلك الانتولاكتون، كما يحتوي على مواد صابونية ثلاثية التربين وستيرولات ومتعددات الأستلين. يستخدم كطارد للبلغم ويلطف السعال ومدر للعرق وطارد جيد للديدان وقاتل للبكتيريا ومطهر. ينصح خبراء الأعشاب بتناول مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق العشب وإضافته إلى مقدار ملء كوب ماء مغلي، ثم إعادته فوق النار ليغلي لمدة ٢٠ دقيقة، ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم لعلاج الأميبا ويعد من المواد الجيدة لهذا المرض وجرعاته آمنة.



عرق النسا

هو عبارة عن عصب ممتد من نهاية الحبل الشوكي خلف الفخذ، وتمتد فروعه على طول الساق والفخذ والقدم من الخلف، ويعد من أضخم الأعصاب وأطولها. وإذا التهب سبب آلاماً شديدة.

وعند الإصابة بألم في عرق النسا فإن الألم يمتد على طول العصب ابتداءً من الأعلى وحتى الأسفل، أي من أعلى الإلية إلى الكعب، ويعاني المريض من ألم مضن عند مفصل أعلى الفخذ كلما حاول ثني الساق الممدودة. وعندما يقف المريض فإنه يلقي بثقل جسمه كله على ساقه السليمة ويمسك بالساق المريضة المثنية قليلاً من مفصلها العلوي، كما يرفع عقب هذه الساق عن الأرض لتجنب الألم الشديد.

يكون الألم في أول مراحل المريض شديداً جداً. فإذا حصل المريض على الراحة الكافية وتدفئة الساق المريضة فإن الألم لا يلبث أن يخف تدريجياً ثم يأخذ في التضاؤل خلال أسابيع قلائل. وفي حالة الالتهاب المزمن فإن نوبات الألم تتكرر خلال فصل الشتاء.

ولمرض عرق النسا أسباب كثيرة إلا أنه قد يحدث عادة عقب القيام بجهد غير عادي كرفع ثقل أو قد يكون ضمن حالات الالتهاب المفصلي، وعكس ما هو شائع عن المرض فهو أكثر حدوثاً بين الذكور أكثر منه بين الإناث، وتكون عادة الإصابة به في أوائل العمر. ويمكن أن يحدث المرض نتيجة تمزق أحد الأقراص الموجودة بين الفقرات فيضغط على قاعدة العصب عند نزوله من العمود الفقري. وقد

يؤدي الالتهاب العظمي المفصلي في النخاع وفي حالات التضخم في النخاع أيضاً إلى حدوث الألم في هذا العرق.

وإذا ما أصبح الألم غير مطاق فإنه يجب على المريض البقاء في السرير. كما تمنع الساق من الحركة وذلك بتثبيتها بوضع أكياس من الرمل عليها أو بعمل جبيرة غير ثقيلة. كما يجب إبقاء الساق دافئة بقدر المستطاع، حيث إن البرد يزيد من شدة الألم.

وعند حدوث ألم متواصل مكان الألم المبرح فإن هذا يعني بدء الحالة المزمنة عند المريض، حيث يتعرض لنوبات من الألم المبرح من وقت لآخر، وبالأخص في فصل الشتاء، وتحدث هذه النوبات بعد القيام بعمل يتطلب مجهوداً كبيراً لرفع ثقل من الأثقال.

العصب النسئ:

ونظراً لوجود علاقة بين عرق النسا وبين ما يسمى بالعصب النسئ فإننا سنتعرف على هذا العصب.

العصب النسئ هو أثخن عصب في جسم الإنسان بأكمله، ويبلغ غلظه بسماكة إصبع البنصر، وهو يمد الساق وباطنها وعضلتها والقدم بالغذاء الذي تحتاج إليه. وتصل الألياف الشعور من جلد ظهر الرجل والقدم إلى هذا العصب. ويتوزع هذا العصب بشكل كبير جداً ليصل عند مفصل الركبة إلى قسمين هما: العصبان الماضيان الخارجي والداخلي. ويقع العصب الخارجي على مقربة من سطح الجزء الأسفل من ظهر مفصل الركبة. ويمكن وضع اليد عليه ومسكه باليد وخاصة عند التحناء. أما الالتهاب الذي يصيب غلاف العصب النسئ فيسمى عرق النسا.

ويتألف عصب النسا الصغير من ألياف توصل الإحساس من الجلد، ويغذي الجلد أعلى الفخذ وظهر الساق والنصف الأعلى من جلد الساق.

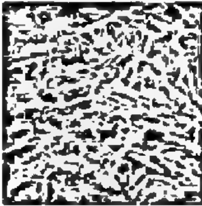
العلاقة بينهما :

ما هي العلاقة بين عرق النسا والعصب النسئ؟

عرق النسا هو الأنبوبة أو الماسورة التي يمر بداخلها العصب النسئ.

هل هناك علاج لعرق النسا بالأعشاب أو وسيلة أخرى غير الأعشاب؟

نعم هناك أعشاب ووسائل أخرى للعلاج



بذور القش أو بذور الحشائش Hayseeds: وهي عبارة عن خليط من بذور بعض الحشائش Grass seeds وبالأخص العشب المعروف علمياً باسم Hoxanthon adoratum.

يقول الدكتور بارسون: إن الأوربيين كانوا يجمعون رؤوس الحشائش التي تحتوي على البذور ويضعونها في حماماتهم المائية ويتركونها لمدة ٢٤ ساعة ثم يجلسون فيها وخاصة أولئك الذين يعانون من عرق النسا أو الآم في الظهر أو الروماتزم، وكانوا يشعرون بارتياح كبير بعد أخذهم ذلك الحمام. وقد تطور استخدام مخلوط بذور الحشائش حيث قام الدكتور بارسون كنيب بعمل كمادات تحتوي على هذه البذور وتستعمل لتكميد الأماكن المصابة.



القراص Stinging Nettle: الكل يعرف أن القراص الأخضر تحتوي أوراقه وأغصانه على شعيرات تسبب وخزاً للجلد عند تعرضه لها، ولقد استعملت هذه الظاهرة في التخفيف من آلام عرق النسا، حيث يقطف النبات ثم يضرب به عرق النسا فيسبب تخريشاً للجلد الذي بدوره يسبب تنبيهاً للعصب، فيخفف الألم. ولكن القراص يستخدم

لتخفيف آلام عرق النسا المبرحة بطريقة أخرى، وهي طريقة الكمادات، حيث يؤخذ جميع أجزاء النبات ويعمل منه كمادات توضع على مواقع الألم فيختفي.

الصفصاف Willow : جميع أنواع الصفصاف تحوي قشورها على السالسين (Salicin) الذي يعادل الأسبرين في تأثيره. وقد اعترف به الكوميشين الألماني كمادة لها تأثير ضد الصداع والروماتزم. وقد رأى الدكتور دوك أن المصاب بعرق النسا يستطيع استعمال أي نوع من قشور نبات الصفصاف، واقترح أن يبدأ المصاب بجرعة مقدارها نصف ملعقة شاي من القشور الجافة يومياً، ويمكن للمريض زيادة الجرعة حتى يشعر بالتحسن التام مع ملاحظة أن الأشخاص الذين لديهم حساسية من الأسبرين يجب عليهم عدم استعمال قشور الصفصاف. ويمكن إضافة نصف ملعقة من مسحوق عرق السوس إلى الجرعة لتفادي إحداث قرحة في المعدة. حيث إن قشور الصفصاف تحتوي على الأسبرين الذي يسبب القرحة؛ ولأن عرق السوس من المواد المضادة للقرحة فلهذا السبب يضاف إلى الصفصاف.



الغلطيرة المسطحة (شاي كندا) Wintergreen: وهي شجرة أمريكية شمالية بيضاء الأزهار حمراء الثمار. وتعرف علمياً باسم Gaultheria procumbens تؤكل ثمارها العنبية الحمراء. تحتوي على ميثايل سالسليت وتشبه في تأثيرها على ألم عرق النسا قشور الصفصاف. وتستعمل إما داخلياً كمشروب أو خارجياً على هيئة حمام مائي أو على هيئة مرهم يدهن به المكان المصاب. ويعد امتصاص مركبات النبات عن طريق الجلد أسرع وأكثر فائدة من استعماله عن طريق المعدة. وفي الولايات المتحدة الأمريكية يوجد أكثر من ٤٠ مستحضراً تحتوي على ميثايل سالسليت كمادة لها خاصية التأثير الدوائي وجميع هذه المستحضرات تستعمل خارجياً.



حشيشة الملاك الصينية Chinese angelica: تعد حشيشة الملاك الصينية الرائدة في الطب الصيني لعلاج عرق النسا، وتعرف عادة بالجنسنج الأنثي. كما يوجد لهذا النبات تأثير مهدئ وقاتل للألم ومضاد للالتهابات والتقلصات.

وفي الصين يقوم الأطباء بحقن خلاصة نبات حشيشة الملاك للمرضى المصابين بعرق النسا. وقد عملت دراسة إكلينكية في الصين على مرضى حقنوا بخلاصة النبات فوجدوا أن ٩٠ ٪ من المرضى الذين خضعوا لهذا العلاج حصلوا على نتائج متميزة. ويجب عدم استعمال مستحضرات هذا النبات من قبل المرأة الحامل.

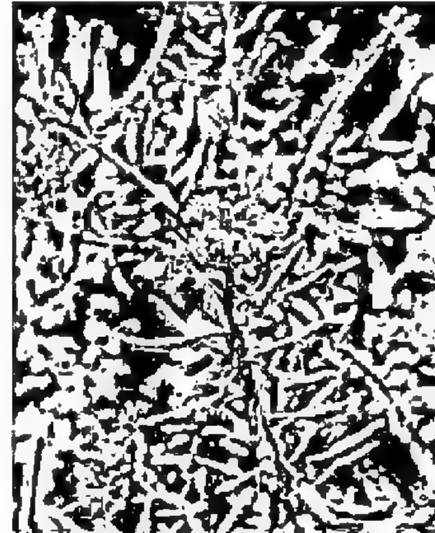
الخباز الريفي Country mallow، وهو عبارة عن عشب يعرف علمياً باسم Sida cordifoila. وقد استخدمه الأطباء الهنود في علاج مرض عرق النسا وفي أمراض أخرى، وقد وجد أن هذا النبات يحتوي على كمية من الأفدرين وبالرغم من أن هذا المركب الذي يستخدم أساساً لعلاج مشاكل الجهاز التنفسي ومنيه وجد أنه يخفف آلام مرض عرق النسا، حيث يعد مقوياً للعضلات.





الخردل Mustard: وهو نبات عشبي صغير يعرف علمياً باسم Brassica nigra وتوجد أنواع أخرى من الخردل لها التأثير نفسه ومن أهمها Sinapis alba والجزء المستخدم من الخردل بذوره التي تحتوي على جلوكوزيدات أيزوثيوسيانية. ويستعمل الخردل على نطاق واسع كمنفط ومحمر للأمراض الجلدية. وتوجد لصقات مصنوعة من الخردل، وتستعمل منذ أزمنة طويلة للروماتزم وعرق النسا وكذلك آلام الصدر. ويقوم الخردل بتدفئة الأماكن التي يوضع عليها وإحداث حرارة مما يخفف من آلام عرق النسا.

الرشاد Lepidium: الرشاد نبات عشبي حولي شتوي يعرف علمياً باسم Lepidium sativum الجزء المستخدم منه البذور. ويحتوي على جلوكوزيدات أيزوثيوسيانية مثله مثل الخردل ويستعمل لعلاج أمراض كثيرة ومنها عرق النسا، حيث يعمل منه لصقات توضع على موقع الألم فيعمل كما يعمل الخردل.



الزنجبيل Ginger والسمم Sesame: لقد تحدثنا بالتفصيل عن الزنجبيل، ولكننا نتحدث الآن عن خلطة مكونة من الزنجبيل والسمسم، حيث يقول الدكتور جون هينيرمان الإنجليزي: إن أحسن ما وصف لعلاج عرق النسا هو مزيج يتكون من ملعقتين صغيرتين من مسحوق الزنجبيل تخلط مع ثلاث ملاعق من زيت السمسم، ثم يضاف لها ملعقة من عصير الليمون. يحك موقع الألم بهذا الخليط عدة مرات في اليوم إلى أن يختفي الألم.



الكرنب Cabbage: والكرنب معروف وسبق أن تعرضنا له، ويعرف علمياً باسم Brassica oleracea ولقد عرف الكرنب في الغرب منذ عام ٤٠٠ قبل الميلاد، وهو من النباتات الغذائية الدوائية، والجزء المستخدم منه هي الأوراق. يحتوي الكرنب على معادن وفيتامينات أ، ب، ب١، ج وحموض أمينية ودهون، ويستخدم كمضاد للالتهابات، ويستعمل الكرنب أكلاً وبكثرة لعلاج عرق النسا، وينصح أن يؤكل الكرنب المخلل لهذا الغرض.



العرعر Jumiper: العرعر نبات شجري معمر والجزء المستخدم منه ثماره ورؤوس الأغصان الطرية. ويعرف علمياً باسم Juniperus communis ويحتوي على زيت طيار وفلافونيدات ومواد سكرية وجلوكوزيدات وحموض عفصية وفيتامين ج. يستخدم مطحون ثمار العرعر وبراعمه، حيث تطحن وتحفظ في برطمان،

ويؤخذ من هذا المسحوق ملعقة صغيرة وتضاف لكوب ماء سبق غليه ويقلب جيداً ويحلى بالعسل ويغطى ويترك لمدة ١٥ دقيقة. ثم يشرب كوب بعد الفطور وآخر بعد وجبة العشاء يومياً حتى يزول الألم.

زيت الكافور وزيت البابونج: يدلك موقع الألم بمزيج من زيت الكافور وزيت البابونج ويجري التدليك عادة قبل النوم مباشرة ويستمر التدليك لمدة ١٠ دقائق بحيث يكون التدليك خفيفاً ومتواصلاً، ويكون المريض مستلقياً على بطنه. ويكرر هذا العلاج يومياً في المساء ويستمر لمدة أسبوعين حتى بعد تمام الشفاء.

زيت الخروع وزيت الزيتون: يستخدم زيت الخروع وزيت الزيتون بنسبة ١/١، ويدهن بهذا المزيج موضع الألم. مساءً عند الخلود إلى النوم بحيث يكون المريض مستلقياً على بطنه ويستمر عليه لمدة أسبوعين.

الكي Qi chi: Cauterization: الكثير منا يكره الكي وخاصة أن بعض المتخصصين في الكي يستخدمون أدوات غليظة، ولكن بعض المعالجين الشعبيين الذين لديهم خبرة في هذا المجال يستعملون مخيطاً صغيراً للكي. وعند قيامنا بدراسة محاسن ومساوئ الطب الشعبي في المملكة من خلال المشروع الوطني الذي دعمته مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية تعرضنا لأنواع الكي ولاحظنا بعض المداوين الذين توجد لديهم خبرة متميزة في هذا العلاج خاصة (كي عرق النسا) فقد تابعنا مرضى كانوا يعانون من عرق النسا وذهبوا إلى معالج في الرياض لديه خبرة جيدة في هذا المجال وقام بكيهم وتابعنا حالتهم بعد الكي وقد شفوا تماماً. بينما لاحظنا بعض حالات الكي الأخرى عند معالجين آخرين لأمراض أخرى أدى الكي إلى وفاتهم.





الغدة الدرقية

ما هي الغدة الدرقية؟

هي غدة صماء، توجد في الجزء الأمامي من العنق، وهي مكونة من فصين، يوجد كل منهما على أحد جانبي القصبة الهوائية (الرغامي)، والفصان متصلان ببعضهما بشريط رقيق من الأنسجة، وتحيط بالغدة شبكة من الأوعية الدموية. تأخذ الغدة الدرقية اليود من الدم وتستخدمه في صنع هرمون الثيروكسين النشط الذي يسمى أيضاً رابع يود الثيرونين، وكذلك ثالث يود الثيرونين. وهناك شكل غير نشط من هرمون الثيروكسين، يتم خزنه داخل الفصوص، في غرف تسمى الجريات.

ما وظائف الغدة الدرقية؟

تتحكم الهرمونات الدرقية في عمليات استقلاب (التفاعلات الكيميائية الحيوية)، فعند إطلاق هذه الهرمونات في تيار الدم تزيد الخلايا معدل سرعتها في تحويل الأكسجين والمواد الغذائية إلى طاقة وحرارة لازمتين لاستخدام الجسم. وخلايا فترة نمو الطفل، إلى مرحلة البلوغ، تحث الهرمونات الدرقية على زيادة سرعة النمو. وكذلك ينبه إطلاق الهرمونات الدرقية النشاط العقلي ويزيد من نشاط الغدد الأخرى المنتجة للهرمونات. يتم إطلاق الثيروكسين، وثالث يود الثيرونين في تيار الدم استجابة لحالات خاصة مثل الضغوط النفسية والحمل وانخفاض مستويات الهرمونات الدرقية في الدم. وتنشط هذه الحالات هرموناً

في الغدة النخامية يسمى منبه الدرقية الذي ينظم إنتاج هرموناتها. وتنتج الغدة الدرقية هرموناً آخر، هو الكالسيتونين، استجابة لارتفاع مستويات الكالسيوم في الدم. ويدفع الكالسيتونين الكليتين إلى طرد مزيد من الكالسيوم مع البول، كما يرفع كمية الكالسيوم المخزونة في العظام.

إن ضعف نشاط الغدة الدرقية يسمى قصور الغدة الدرقية، وهو عيب ينتج عنه نقص في إنتاج الهرمونات الدرقية، ويؤدي هذا النقص إلى نقص عام في النشاط البدني والعقلي. وتظهر الأعراض في كل عضو من أعضاء الجسم تقريباً. فيصبح الجلد جافاً ومنتفخاً، ويصبح الشعر رقيقاً وهشاً. وكذلك يصبح الكلام بطيئاً، والانعكاسات بطيئة، والذاكرة ضعيفة، مع إمساك وإعياء. ويسمى قصور الغدة الدرقية عند البالغين (الوذمة المخاطية). وإذا استمرت الحالة في الأطفال دون علاج، فإنها تسبب إعاقة بدنية وتخلفاً عقلياً. وتسمى هذه الحالة "بالغدامة" وهي حالة يولد فيها الأطفال بعقول مختلفة وتشوهات في الهيكل العظمي، ويسمى الفرد المصاب بهذه الحالة "الغدم". ويرجع سبب هذه الحالة المرضية إلى فشل الغدة الدرقية في بدء ممارسة وظيفتها خلال المراحل الأولى من تكون الجنين.

تفرز الغدة الدرقية الهرمونات اللازمة لنمو ونضج الجسم والدماغ. وعادة ما تبدأ وظيفتها خلال الأسبوع الثاني عشر من تكون الجنين. وبسبب انعدام الهرمونات الدرقية تشوه أنماط النمو الطبيعية. ويعالج الأطباء هذه الحالة بالهرمونات الدرقية التكميلية. ويجب أن يبدأ العلاج في الأسابيع الستة الأولى بعد الولادة لمنع التخلف البدني والعقلي.

الغدة الدرقية المفرطة النشاط، ويسمى "فرط التدرق" ويتسبب عنه إنتاج زائد للهرمونات الدرقية. وينتج عن زيادة الهرمونات الدرقية في الدم زيادة معدل معظم العمليات الحيوية. ويؤدي هذا إلى زيادة معدل النشاط العقلي والبدني؛ ومن أعراض فرط التدرق العصبية الزائدة، الأرق والعرق والإسهال وجحوظ العينين، وهي حالة تبرز فيها العينان بطريقة غير عادية.

كيف يحدث تضخم الغدة الدرقية؟

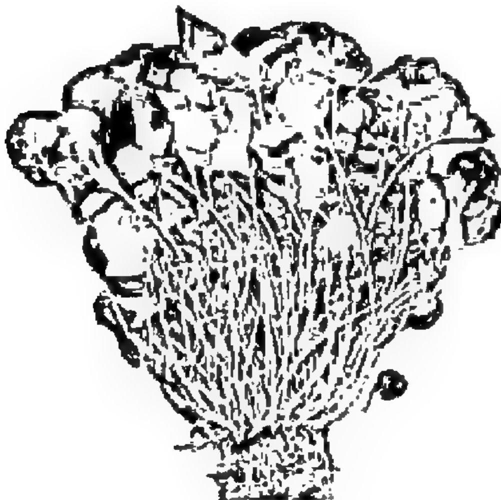
هذه حالة تتورم فيها الغدة الدرقية، ويظهر التضخيم في معظم الحالات على شكل ورم أملس في مقدمة الرقبة. يزداد تضخم الغدة الدرقية بسبب قصور أو إفراط في نشاطها. وهناك أسباب متعددة أخرى لقصور الدرقية منها نقص اليود في الغذاء، وقد أدى استعمال الملح المعالج باليود إلى تلاشي هذا المرض في البلدان النامية، ومن علامات فرط الدرقية جحوظ العينين. غزارة العرق، شدة اشتهاء الطعام، نقص الوزن، زيادة سرعة القلب، فرط العصبية، ارتعاشات اللسان والأصابع.

هل هناك طرق وأساليب لعلاج الغدة الدرقية؟

تعالج أمراض الغدة الدرقية بعدة طرق وهي إما بالأدوية الكيميائية المشيدة أو باستئصال جزء من الغدة الدرقية أو بتعريضها للأشعة السينية، أو اليود المشع والأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية والمعدنية.

وسوف نركز على علاج أمراض الغدة الدرقية بطرق الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية والمعدنية وهي:

الجرجير Watercress: وهو نبات عشبي صغير يستعمل على نطاق واسع ويعرف علمياً باسم Nasturtium officinalis الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه الهوائية فقط.



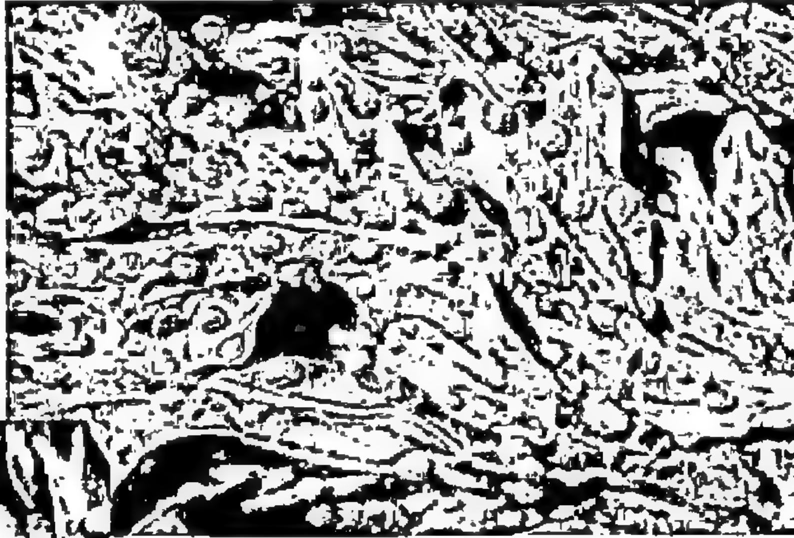
يحتوي الجرجير على فيتامينات أ، ب١، ب٢، ج، هـ ومعادن وبالأخص اليود والحديد والفسفور، والمغنسيوم والكالسيوم.

لقد استعمل الجرجير من مئات السنين كغذاء وكدواء، وكان قدماء الأغريق والإيرانيون يطعمون أطفالهم الجرجير لبناء أجسام قوية. وفي أوروبا يعد الجرجير منظفاً للدم وقد اعتبر رسمياً كمقو للجسم.

وقد اعتبر الجرجير من الأعشاب الطاردة للسموم لاحتوائه على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن. ويعد الجرجير من النباتات المنبهة أو المحرضة لفتح الشهية. كما وجد أنه يساعد على إخراج البلغم لدى المرضى الذين يعانون من التهاب الشعب المزمن. أما فيما يتعلق بتضخم الغدة الدرقية فيستعمل نظراً لاحتوائه على كمية من اليود، حيث يتناول المريض عصير الجرجير وذلك بتنظيفه تماماً من أي نباتات أخرى عالقة به ثم تنظف الأغصان بالماء، ثم يقطع إلى قطع صغيرة ثم يفرم بالمفرمة العادية. يمكن تناول حزمة واحدة من الجرجير يومياً.

الفوقس Bladderwrack: استعملت عدة أنواع من الطحلب البحري للغايات العلاجية. وفي القرن الثامن عشر تم عزل اليود عن طريق تقطير أشرطة النبتة الطويلة أو المشرات. وأصبح الفوقس الحويصلي المصدر الرئيس لهذا العنصر لأكثر من ٥٠ عاماً. لقد استعملت العشبة على نطاق واسع لعلاج الغدة الدرقية. والجزء المستخدم من هذا الطحلب جميع أجزائه.

يعرف الفوقس علمياً باسم Fucus vesiculosis يحتوي على





فينولات، ومواد عديدة السكاكر ومعادن وبالأخص اليود، حيث تصل نسبته إلى ٠،١ ٪ وتعد مواد عديدة السكاكر من منبهات الجهاز المناعي في الجسم، أما الأيودين فإنه ينشط الغدة الدرقية.

يستعمل طحلب الفوقس البحري كمضاد لتضخم الغدة الدرقية ويبدو أن الطحلب يعمل على الأيض حيث يرفع من مستوى الهرمون المنتج بواسطة الغدة الدرقية. كما يستعمل الفوقس كعلاج وقتي للروماتزم ولكن أهميته الدوائية تقع في أنه مغذ مقو للغدة الدرقية. كما أن طحلب الفوقس يستعمل لتخفيف الوزن لا سيما إذا كانت السمنة بسبب الاستقلاب.

ملاحظة: يجب عدم جمع الفوقس من البحر عندما تكون مياه الشواطئ التي يجمع منها ملوثة. حيث يمكن أن يكون ملوثاً بالزئبق والكادميوم.

عشب البوق Bugleweed: عشب البوق نبات عشبي معمر يصل طوله إلى قدمين (٦٠ سم) له ساق مضلع وأوراق لاطئة وتعلو الأغصان أزهار مبيضة.

الموطن الأصلي لهذا النبات هو شمال أمريكا ويجمع عادة في فصل الصيف.

يعرف عشب البوق علمياً باسم Lycopus virginicus الجزء المستخدم من النبات هو الأجزاء الهوائية منه.

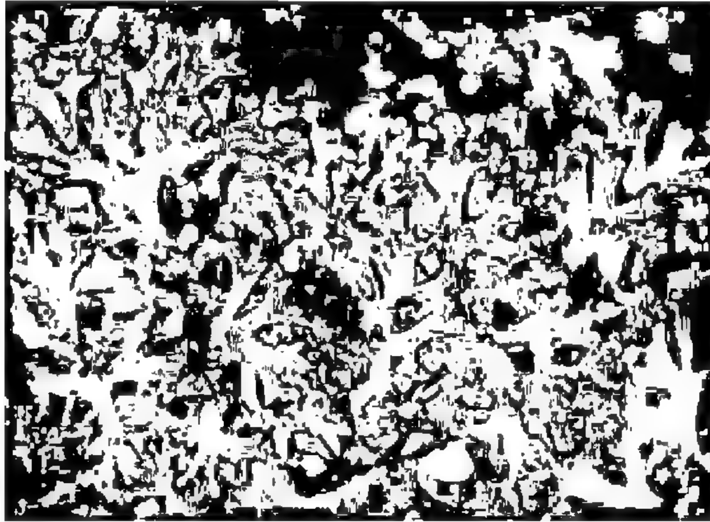
يحتوي النبات على أحماض فينولية وتشمل أحماض الكافييك والكلوروجينيك والألاجيك.

يستعمل النبات كمهدئ ويستعمل في الوقت الحالي لعلاج زيادة نشاط الغدة الدرقية ولتنظيم سرعة نبضات القلب الناتج من تضخم الغدة الدرقية. وقد أثبتت الدراسات العلمية الأخيرة أن نبات عشب البوق يخفض من نشاط الغدة الدرقية. ويجب عدم استخدام هذا النبات إلا تحت استشارة المختصين، ويجب على المرأة الحامل عدم استخدامه.

عشب طحلب البحر Hai zao: وهو عبارة عن عشب بحري له أوراق سعفية رقيقة طويلة تشبه إلى حد ما في شكلها أوراق السرخس ذا لون بني. يوجد هذا الطحلب على شواطئ الصين واليابان، حيث يرى عادة طافياً على سطح الماء على هيئة كتل كبيرة يجمع عادة من البحر والشواطئ.

يعرف عشب طحلب البحر علمياً باسم sargassum fuisforme الجزء المستخدم من الطحلب هي جميع أجزائه.

يحتوي عشب طحلب البحر حمض الألجينيك ومانيتول، وبوتاسيوم ويود.



يستعمل عشب طحلب البحر منذ ستين في علاج تضخم الغدة الدرقية، وقد وجه الأطباء الصينيون ابتداءً من القرن الثامن باستخدام هذا الطحلب لعلاج تضخم الغدة الدرقية نتيجة لنقص اليود. ويؤكل عشب طحلب البحر طازجاً في الصين واليابان، ويستعمل في أوروبا بالطريقة نفسها التي يستعملها الصينيون واليابانيون. حيث يعطى أساساً لعلاج مشاكل الغدة الدرقية الناتجة من نقص اليود في الجسم. كما يستخدم لصد أي مواد تسبب تضخم الغدة الدرقية. كما يستخدم أيضاً لعلاج تورم الغدد اللمفاوية في الرقبة وكذلك الأوديما في الجسم. وقد قام الصينيون بأبحاث على هذا النبات بينوا فيه أن لنبات عشب طحلب البحر تأثيراً مضاداً للفطريات ومضاداً أيضاً لتجلط الدم.

ويجب ملاحظة عدم استخدام هذا النبات لعلاج تضخم الغدة الدرقية إلا تحت إشراف طبي.



السوسن orris: نبات السوسن عشب معمر بجذوره يصل طوله إلى ١٠٠ سم، يحمل سيقان بأوراق سيفية الشكل عريضة، وتتفرع السيقان من الوسط، ويحمل النبات أزهاراً طويلة ذات ألوان ما بين الأبيض والأزرق. الثمار عبارة عن كبسولات كبيرة. للنبات جذور قصيرة وسميكة.

يعرف النبات علمياً باسم Iris germanica ونوع آخر باسم Iris versicolir.

الجزء المستخدم من نباتات السوسن هي الجذامير (الجذور).

وتحتوي جذور السوسن على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت: الفاويبتا وجاما أيرون ومهما رائحة تشبه رائحة البنفسج. كما تحتوي على تربينات ثلاثية وأيزوفلافونيدات وفلافونيدات واكزانثون ونشاء.

تستعمل جذور السوسن كطارد للبلغم، ويقال: إن خلاصة الجذر لها خواص تأثيرية على القرحة، كما يعمل الجذر كمضاد للمغص وتأثير مضاد للسيروتونين، كما يستخدم لاضطرابات الجهاز التنفسي. ومن ناحية أخرى يستخدم لعلاج مشاكل الغدة الدرقية وكذلك لمشاكل الهضم والصداع.

ويستعمل العلاج بطريقة العلاج المثلي Homeopathy ويجب ملاحظة عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل.

الليمون Lemon: يعد الليمون من أشهر المصادر الطبيعية كغذاء ودواء.

وهو عبارة عن شجرة كبيرة معمرة دائمة الخضرة يعرف علمياً باسم Citrus Limon.

يحتوي على زيت طيار بنسبة ٢.٥ ٪ وكومارينات وفيتامينات أ، ب١، ب٢، ب٣ وج كما يحتوي على بايوفلافونيدات ومواد هلامية.

يستعمل الليمون على نطاق واسع، ومن أهم استعمالاته لعلاج تضخم الغدة الدرقية، تضرب ليمونة كبيرة بكامل محتوياتها في الخلاط مع ما مقداره كوب ماء ويمكن تحليته بالعسل ثم يشرب طازجاً بعد تصفيته من القشور. ويداوم على شرب عصير الليمون بمعدل كوب إلى كوبين يومياً لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر.

كما يستخدم الليمون كمطهر ومضاد للروماتزم ومضاد للبكتيريا ومضاد لسموم الجسم ومخفض للحمى.

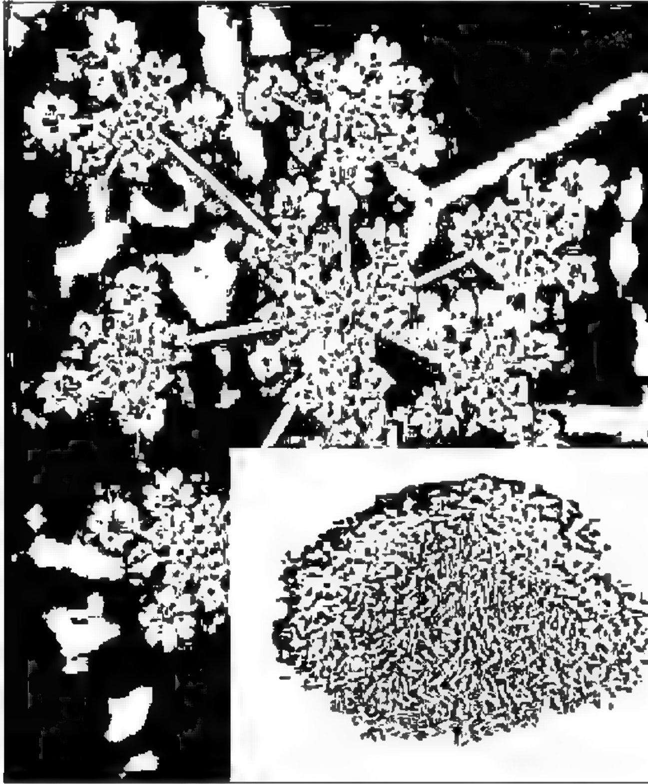
الكرواية Caraway: الكراوية عشب حولي يصل طوله إلى ٦٠ سم، له أوراق ريشية مركبة وساق دقيقة مجوفة وأزهار تشبه المظلة وبذوره صغيرة.

يعرف علمياً باسم carun carvi والجزء المستعمل منه الثمار والزيت الطيار.

وتحتوي ثمار الكراوية على زيت طيار وأهم مركب فيه هو الكارفون حيث تصل نسبته ما بين ٤٠ – ٦٠ ٪، كما تحتوي على فلافونيدات ومواد سكرية عديدة وزيت ثابت.

تستعمل الكراوية على نطاق واسع، حيث تستعمل لتخفيض تضخم الغدة الدرقية، وتؤخذ الكراوية لهذا الغرض على هيئة منقوع: وذلك بوضع ملعقة صغيرة من ثمار الكراوية في كوب ثم يصب عليه الماء المغلي فوراً، ويغطى ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب من هذا المستحضر كوبان يومياً الأول بعد الإفطار والثاني بعد العشاء، أو عند الذهاب إلى النوم، ويجب الاستمرار على هذا العلاج لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر. تستخدم الكراوية كمضاد للمغص وتطبل البطن

وطارد للغازات. كما تقوم بتحسين رائحة الفم والنفس وتحسين الشهية. كما تعمل الثمار كمدرة ومقشعة ومقوية، وتستعمل عادة في وصفات التهابات الشعب والكحه. ويجب عدم استخدام الزيت الطيار داخلياً إلا باستشارة المختصين.



مخلوط الأعشاب: يحضر مسحوق متجانس، وذلك بطحن ١٠٠ جرام من كل من القرفة والبردقوش والزعفران والزعتر، ثم توضع في وعاء محكم الغلق ويؤخذ من المسحوق ملعقة كبيرة وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي فوراً، وتغطى لمدة عشر دقائق ثم يصفى، وتشرب ثلاثة أكواب يومياً بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة، ويجب الاستمرار لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر.

اليود Iodine: يشرب أربعة أكواب يومياً من الماء المضاف على كل كوب نقطة واحدة فقط من اليود، بحيث يشرب كوب بعد كل وجبة طعام والكوب الرابع عند النوم ليلاً.

الغرغرينا

الغرغرينا هي موت الأنسجة وتعفنها، وتحدث عادة في أطراف جسم الإنسان، إلا أنها قد تصيب أي مكان في الجلد والأعضاء الداخلية. وهي تنشأ من عدوى موضعية أو من توقف الدورة الدموية في ذلك الموضع. تتوقف أعراض الغرغرينا على موقع الإصابة، وتشمل الحمى والألم وسمرة الجلد مع ظهور رائحة غير مستحبة.

وإذا أصابت الغرغرينا عضواً داخلياً فإنها عادة تصطحب بألم، ويشمل العلاج معالجة الأسباب، ويغلب أن ينجح العلاج بالأدوية الحديثة والجراحة وبالأعشاب الطبية وربما الكي في بعض الأحيان. والجراحة هي آخر العلاج، وكانت عمليات البتر هي الوسيلة الوحيدة لإنقاذ حياة المريض في الماضي القريب.

وللغرغرينا أنواع ثلاثة رئيسة وهي: النوع الرطب، والنوع الجاف، والنوع الغازي. وينشأ النوع الرطب والجاف من توقف دورة الدم، أما النوع الغازي فينشأ بعدوى بنوع من البكتيريا يحلل الأنسجة.

وتتسبب الغرغرينا الرطبة من توقف الدم فجأة، وقد ينشأ ذلك من حرق بالحرارة أو بالحمض، أو التبريد الشديد أو التجلد، ومن إصابة جسيمة تدمر الأنسجة أو حتى من رباط ضاغط للشرايين بقي مدة طويلة، أو من جلطة دموية أو من انسداد دموي، وأحياناً أخرى من قروح الفراش المهملة لدى كبار السن. وبالإضافة إلى ما تؤدي إليه هذه الحالات مع قطع للإمداد الدموي فإنها قد تسهل الطريق للعدوى ببكتيريا الغرغرينا الغازية. وتتوقف الوقاية من هذه العدوى على نظافة الجروح وكثرة تغيير المضادات المطهرة.

كيف تبدأ:

تبدأ الغرغرينا الرطبة على هيئة تغير في لون نسيج الجلد مع ظهور نفوط، وحينئذ قد يحاول الطبيب المعالج إنقاذ النسيج المتهتك أو المضمحل. وقد يجري جراحة إذا لزم الأمر، فإذا لم يتمكن من وقف الغرغرينا في الوقت المناسب فإنها قد تنتشر بسرعة فائقة، وتتكون في الأنسجة المصابة نواتج سامة يمتصها الجسم مما يجعل البتر السريع ضرورة حتمية.

أما الغرغرينا الجافة فتنشأ من توقف سير الدم توقفاً تدريجياً في الشرايين ولا تحدث إلا في الأطراف. وقد تنشأ من تصلب الشرايين في كبار السن أو في حالات مرض السكر الشديدة التي ينتج عنها تضييق الشرايين في الأطراف السفلى. وتشمل أعراض الغرغرينا الجافة انكماشاً تدريجياً في النسيج، ثم يصبح بارداً عديم النبض، ثم يتلون أولاً باللون الأسمر ثم باللون الأسود، ويظهر عادة خط محدد واضح بين النسيج المصاب والنسيج السليم بسبب استمرار الجزء السليم في تلقي مدد من الدم مع انعدام وصول الدم إلى الجزء المصاب.

والعناية بالقدم ضرورية جداً من مرض السكر بصفة خاصة؛ لأن هذا المرض كثيراً ما يؤدي إلى ضعف الدورة الدموية في الرجلين والقدمين.

أمراض مصاحبة:

قد تحدث الغرغرينا داخلياً كما في الفتق المختنق، وقد يحدث أن يحتبس جزء من الأمعاء في الفتق فينقطع مدده من الدم فتصيبه الغرغرينا، ولما كانت هذه الحالة بالغة الخطورة فإنه يلزم دائماً عرض الفتق على الطبيب لتشخيصه وعلاجه.

وفي التهاب الزائدة الدودية الحاد قد تظهر مناطق من الغرغرينا في جذور الزائدة الدودية يعقبها انفجار، وأفضل وسائل الوقاية من ذلك الخطر هو التشخيص المبكر لالتهاب الزائدة الدودية واستئصالها.

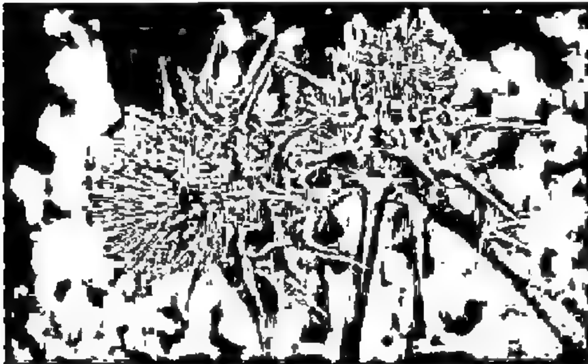
وفي التهاب المرارة الحاد والمصحوب عادة بوجود حصوات بها، قد تحدث الغرغرينا حيث تضغط هذه الحصوات على الغشاء المخاطي. وفي تخثر الشريان المساريقي (البريتوني)، وهي حالة بطنية تحدث غالباً لكبار السن. وقد تحدث الغرغرينا من جلطة دموية في الشريان المساريقي (البريتوني). وقد تكون الغرغرينا إحدى المضاعفات النادرة لخراج الرئة في حالات الالتهاب الرئوي. ومن أعراضها تلون البصاق باللون الأسمر وظهور رائحة كريهة فيه.

هل هناك علاج للغرغرينا بالأدوية العشبية والزيوت؟

نعم هناك علاج بالأدوية العشبية والزيوت وهي:

حرشوف السطوح Cardoom: وهو عشب معمر له ساق ضخم قائم ومتفرع وأوراق ممتدة رمحية ومشوكة. الرأس المزهر كروي الشكل مع كأس مشحم ويحمل كتلة بنفسجية من الأزهار الشعرية الشكل. والموطن الأصلي للنبات مناطق البحر الأبيض المتوسط. وقد عرف عند المصريين والإغريق والرومان القدماء. الجزء الطبي من النبات الأوراق الغضة تحتوي الأوراق على مركب مر يسمى سينارين Cynarine وآخر يسمى سيناروبكرين Synaropcrine ومواد هلامية ومواد عفصية وأحماض عضوية وفيتامين أ. والأوراق منشطة قوية للمرارة ومدرة للبول، ومضاد للسكري وتصلب الشرايين ومخفض للدهون في الدم مما يؤدي إلى خفض كمية الكوليسترول في الدم.

تستعمل الأوراق الغضة المهروسة أو المدقوقة لعلاج الغرغرينا والقروح وخصوصاً قروح الشيخوخة والساقين. وتؤكد بعض المصادر الطبية أن المعالجة بهذه الأوراق أنقذت أعضاء كثيرة من البتر. وتعالج



الغرغرينا بوضع مقدار ورقتين مهروستين أو أكثر فوق موضع الغرغرينا بأنواعها الثلاثة المذكورة آنفاً أو فوق القرحة أو الالتهاب المراد معالجته وتثبيتها برباط غير محكم أو بالبلاستر مع ضرورة تغييرها عدة مرات في اليوم. كما أن هذه الوصفة تستعمل لعلاج لسع الحشرات ومسامير أصابع القدمين والجلد المتشقق في الوجه واليدين والتهابات الثدي. ويستعمل عصير الأوراق الغضة الطازجة للأعراض المذكورة.

كما أن مستحلب الأوراق يستعمل لعلاج الغرغرينا الداخلية وذلك بأخذ عشر ورقات مفرومه لكل فنجان ماء مغلي ويعطى المريض ملء ملعقة أكل في كل ساعة.

الحندقوق Ribbed melilot: وهو عشب ثنائي الحول ساقه طويل قائم على زاوية ومتفرع، أوراقه معنقه وثلاثية، وهي تشبه إلى حد ما أوراق البرسيم. الأزهار صفراء مصفوفة في سنابل تقع في إبط الأوراق رائحتها تشبه العسل. تعرف النبتة أيضاً باسم إكليل الملك والنفل. الأجزاء المستعملة من النبات الأغصان المزهرة أو الأزهار وحدها.

تحتوي الأزهار على زيت طيار وجلوكوزيدات وسالسين وبوبلين ومواد راتنجية.

يستعمل مدراً قوياً للبول، ومضاداً للالتهابات ومطهراً ومخفضاً لآلام الروماتزم ولعلاج الغرغرينا.

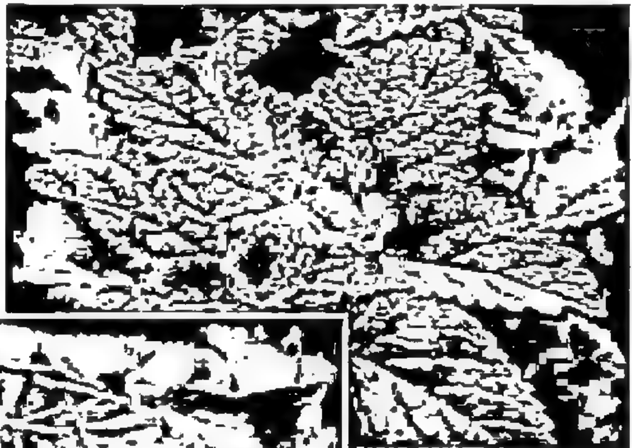
والطريقة المستعملة لعلاج أي نوع من أنواع الغرغرينا الثلاث هي: بأخذ كمية من الأزهار والأغصان الغضة وإضافة ضعفي حجمها من الشحم وتترك على النار حتى يتبخر كل الماء ثم تصفى وذلك بعصرها بقطعة قماش ويوضع على موقع الغرغرينا، وتربط بقطعة قماش. ويستخدم المرهم نفسه لعلاج القروح والدمامل والجروح. ويمكن عمل مغلي من أزهار الحندقوق بمعدل ٣ جرامات لكل كوب ماء مغلي ويشرب منه فنجان في اليوم، ويمكن شرب فنجان عند النوم للأشخاص الذين لديهم أرق فهو جيد جداً لذلك.

زيزفون Linden: الزيزفون نبات شجري عال تسقط أوراق الشجرة في الشتاء. أغصان النبات تميل عادة إلى أسفل. أوراقه معنقة قلبية الشكل مسننه بدقة خضراء داكنة لا معة في الجزء العلوي رمادية خضراء على الوجه السفلي. الأزهار صفراوية إلى بيضاء اللون عطرية تظهر في مجاميع كل ١٥ زهرة في عنقود واحد. يعرف الزيزفون باسم تيليو أما علمياً فيعرف باسم Tillia condata.

الجزء المستعمل من النبات الأزهار مع رؤوس الأغصان، وبعد تجفيفها تظهر لها رائحة زكية وطعم هلامي. المحتويات الكيميائية للأزهار تحتوي على زيت طيار ومواد هلامية ومواد عفصية وجلوكوزيدات فلافونية وصابونيات وسكريات.

أما استعمالات الأزهار فهي تستخدم على نطاق واسع، فقد عثر على بقايا من أغصان هذا النبات في مقابر هوارة كما ذكر لنا "ثيوفراست" إن أشجار الزيزفون كانت كثيرة النمو في مصر قديماً.

يستعمل مسحوق فحم خشب الأغصان لعلاج الغرغرينا في الجلد بجميع أنواعها وكذلك الجروح والقروح النتنه في الجلد. وذلك برش أو ذر المسحوق فوقها مرة واحدة أو أكثر من ذلك يومياً. ويمكن دهان موقع الغرغرينا أو الجروح أو القروح المنتنة بزيت الخروع، ثم يذر مسحوق فحم النبات على المواقع، ويستعمل مغلي الأزهار وذلك بأخذ ملعقة من مسحوق الزهر ويوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة





عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب وذلك لعلاج الغرغرينا الداخلية. كما يستخدم مسحوق فحم الزيزفون لمعالجة عفونة الأمعاء وامتصاص الغازات والسموم منها وذلك بمقدار ملعقة صغيرة سفوفاً في الصباح وأخرى في المساء، ويفضل تناول ذلك بعد كل وجبة.

التين Fig: وهو شجر معمر، وقد تحدثنا عنه، والجزء المستعمل منه الثمار والأوراق والسائل اللبني، يعرف علمياً باسم Ficus carica ويسمى باللغة الفرعونية "تون" وكانت أشجار التين تنمو في حديقة الملك "سنفرو" الأسرة الرابعة، ثم انتشرت زراعتها والأسرة السادسة وما زالت هناك عدة رسومات منقوشة على جدران مقابر بني حسن وقبر الملك مينا تصور عملية جني الثمار الذي كان له أهمية خاصة عند العرب والفراعنة. وقد ورد التين في البرديات الفرعونية كثيراً وذكر في بردية ايبرز ٤٧ مرة ضمن الوصفات العلاجية التي استخدم فيها التين كملين للمعدة، كما استعمل في علاج الأمراض الصدرية والقلب ولطرد الديدان من البطن والمعدة. بينما جاء في بردية هيرست لعلاج الرئة والكبد والمثانة والبلهارسيا، ويحتوي التين على مواد سكرية ومن أغنى المصادر الطبيعية بفيتامينات أ، ب، ج. كما أنه يحتوي على نسبة عالية من المعادن وخاصة الحديد والكالسيوم والنحاس وفيه مواد لازمة لبناء أنسجة الجسم. كما أن الحليب الأبيض المستخرج من ساق ثمرة التين غير الناضجة له مفعول قابض. وقد اتضح أن منقوع التين الجاف الذي يعرف بالخشاف يساعد على إدرار البول وتنقية الدم. أما تناول بعض ثمار التين صباحاً على الريق فهو يعد أفضل أنواع الملينات في العالم ويعد علاجاً لحالات الإمساك المزمن.

والتين المجفف يستعمل في علاج الغرغرينا بأنواعها الثلاثة وكذلك الجروح والقروح النتنة، والطريقة أن تشق بعض الثمار الجافة بحيث يفتح داخلها تماماً وتغلى في الحليب العادي لمدة بضع دقائق، وبعد أن تبرد قليلاً يغطى بها موقع الغرغرينا أو الجروح وتثبت بحيث يكون سطح التينة الداخلي الذي يحتوي على البذور الصغيرة على الجرح ثم يربط ربطاً خفيفاً بالشاش وفوقه القطن ثم الرباط، ويجدد الضماد ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.

الأذريون Potmarigoid: عشب حولي ينمو في الحدائق ومشهور بأزهاره الصفراء والبرتقالية اللون، يبلغ ارتفاع النبات ما بين ٤٠-٦٠ سم. الجزء المستعمل من النبات الأزهار.

تحتوي أزهار الأذريون على زيت طيار ومواد صباغية وجلوكوزيدات فلافونية ومواد هلامية ومواد صمغية، ولهذه العشبة قوة شفائية مميزة، وكانت تستعمل في الماضي في عدة مناسبات عالمية، حيث استخدمها الجراحون لمعالجة الجروح البليغة والوسخة في المستشفيات الميدانية على الجبهة خلال الحرب العالمية الأولى، وحصلوا على نتائج متميزة. وقد استخدمها الأطباء الإنجليز في المستوصفات لمعالجة الجراح البليغة التي لم تلتئم نتيجة المعالجات المختلفة الأخرى. ويستخدم مغلي أزهار الأذريون لغسل أنواع الغرغرينا وكذلك الجروح والحروق والقروح المنتنة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.





فقد الشهية

إن فقد شهية الطعام أمر عادي ويحدث كثيراً لدى فئة من الناس وفي مختلف الأعمار. ويخضع لعدة عوامل قد يكون أحدها سبباً كافياً لفقدان شهوة الطعام أو ربما لنوع محدد من الأطعمة بصفة خاصة، حيث إن كثيراً من الناس لا يحب طعاماً معيناً إما لعقدة نفسية أو ربما لعدم موافقة طعم ورائحة الأكل للشخص أو ربما لأسباب أخرى.

أسباب فقدان شهية الطعام:

توجد عوامل كثيرة تؤدي إلى ضعف الشهية، ومن أهم هذه العوامل العامل النفسي، حيث إن القلق والتوتر والحزن تفقد الإنسان قابليته للأكل. كما يعد ضعف الشهية عرضاً مهماً لعدة أمراض، بل ويعد أيضاً من أحد الأسباب الرئيسة لكثير من الأمراض التي تنتج عن ضعف التغذية مثل فقر الدم والأنيميا وخلاف ذلك.

والطبيب البشري أو النفسي الجيد يمكن أن يضع إصبعه على السبب الذي يؤدي إلى ضعف الشهية لدى المريض، وعندها يمكن وصف العلاج المناسب وتحديد الأساليب المناسبة لفتح الشهية للأكل.

المصادر الطبيعية لفتح الشهية وتقوية الأجسام الهزيلة:

التمر واللبن Dates And Milk: ينقع التمر في الحليب لمدة ست ساعات ثم يأكله المريض حيث يفتح شهوته للطعام. ولا شك أن هذين المصدرين يعدان

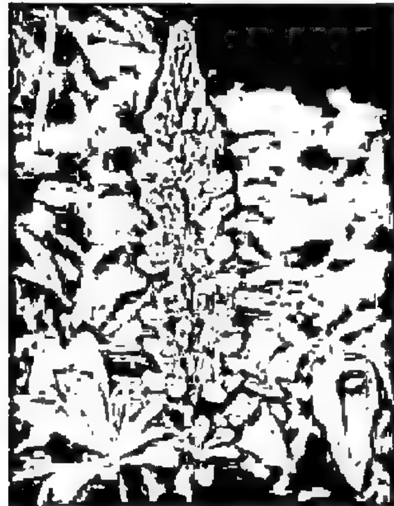
من أغنى المواد بالمعادن والفيتامينات والأحماض الأمينية والسكريات والبروتين والمواد الدهنية، ويجب على الأشخاص المصابين بالسكري عدم استعمال هذه الوصفة.

الحلبة Fenugreek: يعد مغلي الحلبة من المواد المشهية للأكل؛ والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة من الحلبة البلدي وتوضع في ملء كوب ماء ثم يغلى على النار لمدة ربع ساعة، ثم يصفى ويشرب بعد تحليته بالعسل أو السكر قبل الوجبة الغذائية بنصف ساعة.

الخل Vinegar: يستعمل خل العنب أو التفاح؛ وذلك بإضافته إلى السلطة، وتضاف ملعقة صغيرة من الخل إلى ملء كوب ماء موجود على مائدة الطعام ويشرب على فترات خلال وجبة الغذاء حيث يساعد على فتح الشهية وعلى بلع الطعام.

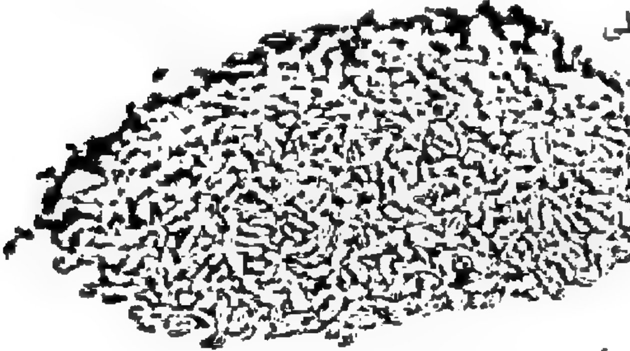
أم الألف ورقة Achelia: أم الألف ورقة تعرف أيضاً بالأخيلية أم الألف ورقة وكذلك باسم حشيشة النجارين، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة الجافة أو من مفروم العشبة الطازجة وتوضع في كوب زجاجي ويضاف لها ماء مغلي ثم يغطى الكوب ويترك لمدة ١٥دقيقة، وبعدها يصفى ويشرب مرة في الصباح بعد الفطور وآخر بعد العشاء مباشرة.

الترمس Temis: من المعروف أن الترمس غني بالكالسيوم والفسفور، والترمس يحسن الشهية ويقوي الجسم، والطريقة أن يؤخذ ٢٥٠جم من بذور الترمس وينقى جيداً ثم ينقع في الماء لمدة ٢٤ساعة متتالية على أن يغير الماء كل ست ساعات ويجمع الماء جانباً، ثم يغلى بعد ذلك مع كمية جديدة من الماء لمدة ساعة على النار، ثم يصفى الماء ويعاد نقعه مرة أخرى بعد ذلك لمدة ٢٤ساعة



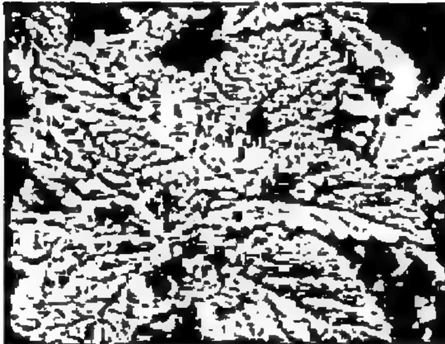
أخرى، ثم يصفى ويؤكل بعد أن يضاف عليه قليل من الملح والليمون. هذه الوصفة جيدة أيضاً للمصابين بالسكر. يمكن أن يستعمل ماء منقوع الترمس كغرغرة جيدة وغسول للشعر جيد بالنسبة للجنسين.

اليانسون Anise: تحتوي ثمار اليانسون على زيوت طيارة وأهم مركباته الأنيثول والذي يساعد على عملية الهضم، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من ثمار اليانسون وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي. ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة بعد الفطور وأخرى بعد العشاء وهذه الوصفة جيدة لفتح الشهية.



البصل Onion: من المعروف أن البصل يفتح الشهية للطعام، وعليه فإنه تؤخذ حبة بصل في حجم بيضة الدجاجة وتؤكل مرة بعد الغذاء وأخرى مع العشاء يومياً. والبصل يغذي ويطهر الأمعاء ويقوي البدن ويقتل جراثيم المعدة. ويجب تناول بقدونس طازج بعد أكل البصل لإيقاف رائحة البصل المعروفة.

الثوم Garlic: يعد الثوم من أغنى الأعشاب بالمواد الفعالة وأكثرها تأثيراً على عدة أمراض بالإضافة إلى ذلك فهو مشه جيد ويعطي الجسم قوة لا نظير لها، وهو بحق غذاء ودواء، ويجب تناول أفصاص الثوم مع الطعام أو مع السلطة بواقع ٣-٦ أفصاص في اليوم الواحد، ويمكن أكله طازجاً أو مطبوخاً.



الزيزفون Tilia: ويعرف الزيزفون أيضاً بالتيليو ويعد الزيزفون من الأعشاب الفاتحة للشهية والمقوية للجسم؛ حيث تؤخذ ملء ملعقة شاي

في كوب يملأ بالماء المغلي ثم يغطى لمدة ١٥دقيقة ويصفى ويشرب قبل تناول الوجبات طوال اليوم.

السذاب Ruta: يعد السذاب أحد النباتات العطرية الفاتحة للشهية، حيث تؤخذ عدة أوراق طازجة من السذاب الذي يزرع في أي مكان وينمو بشكل عفوي في المناطق الجنوبية من المملكة، وتؤكل طازجة مع الخبز.

الزعتر Thymus: يعد الزعتر من أشهر النباتات التي تستخدم في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط، حيث يستعمل على نطاق واسع كمشه وأيضاً يزيد من قوة التحمل ومقو لجهاز المناعة، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من الزعتر وتذر فوق الطعام أو تخلط مع زيت زيتون أو زيت سمسم ويؤكل مع الخبز.

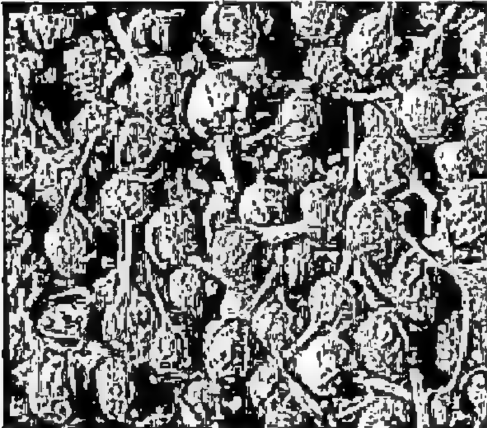


الشوفان والقمح والشعير Barly, Wheat, Oats: تؤخذ كميات متساوية من طحين الشوفان والقمح والشعير المنخول ثم تمزج معاً ويوضع وعاء على النار به ماء يوازي حجم الدقيق المخلوط، وعند بداية الغليان يذر الدقيق فوق الماء ويحرك

تحريكاً جيداً ويضاف الدقيق شيئاً فشيئاً مع التحريك المستمر حتى تنتهي كمية الدقيق وتتكون عصيدة رخوة ثم يضاف لها قليل من عسل النحل الأصلي. وتؤكل مع الوجبات أو منفصلة عنها، وتعطى للأطفال بشكل أكبر لما فيها من فوائد جمة.

عرق السوس Licorice: لقد تحدثنا كثيراً عن عرق السوس وذكرنا أنه يحتوي على مواد مشابهة للكورتيزون ولكنها لا تسبب الأعراض الجانبية التي يسببها الكورتيزون. ويعد العرق السوس من أفضل العقاقير في علاج أمراض الدم، وعليه فإنه مفيد لعلاج فقر الدم ولكن يجب عدم استعماله من قبل المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، والجرعة من مسحوق جذور العرق سوس هي ملء ملعقة صغيرة على كوب ماء بارد، ويحرك جيداً ويشرب مرة واحدة في اليوم.

ثمار الكبابة الصيني Cubaba:



الكبابة الصينية تشبه في شكلها الفلفل الأسود إلا أنه يوجد بها بروز صغير في طرفها من ناحية السرة، وتحتوي الكبابة الصيني على زيت طيارة وقلويدات وتعد من أفضل المشتهيات، حيث تؤخذ ملء ملعقه شاي من مسحوقها بعد كل وجبة. كما أنها مهضمة ومهدئة.

الكرفس Apium: الكرفس أحد النباتات المشهورة التي تستعمل مع السلطة أو يؤكل كما هو أو يعمل منه مسلوقاً، والكرفس يحتوي على أهم المواد المفيدة لجسم الإنسان مثل فيتامينات أ، ب، ج وكذلك معادن الكالسيوم واليود والحديد والنحاس والمنجنيز، والماغنيسوم، والبوتاسيوم، والفسفور، وهو من فواتح الشهية المشهورة.

الكمون Cumin: يعد الكمون من أشهر التوابل ومن أشهر المشهيات، وأفضل

طريقة لاستعمال الكمون كمشه هو ذر مسحوق الكمون على شرائح الطعام مع قليل من الخل.

الشاكوريا الخضراء Chicory: من المعروف أن للشاكوريا الخضراء الطازجة تأثيراً لفتح الشهية، ومعروف أن فقراء الفلاحين يعتمدون عليها كغذاء رئيسي مع الجبن وخاصة الجبن القديم المعروف "بالمش" ويمكن أكل أي كمية منها، فهي مهضمة وفاتحة للشهية.

أوراق الجوز Willow: تستخدم أوراق الجوز الطازجة كمشهية، حيث يؤخذ منها مقدار قبضة اليد وتوضع في كوب ثم يضاف عليها ماء مغلي حتى يمتلئ الكوب ثم يقلب جيداً ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب على جرعات صغيرة بواقع ثلث الكوب مع كل وجبة غذائية.

القرنبيط : القرنبيط الذي يعرف أيضاً باسم القنبيط عبارة عن نبات شتوي ولا يؤكل عادة إلا مطبوخاً، ويعد القرنبيط حسب الأبحاث من أكثر الخضراوات تقوية للجسم نظراً لأحتوائه على الفسفور. ويجب عدم تناوله مع الفول السوداني لكي لا يحدث انتفاخات وغازات في المعدة.

القرفة Cinnamon: القرفة أو ما يعرف بالدارسين من الأعشاب المشهورة كتوابل. وهي تحتوي على زيوت طيارة، وأهم مركب فيها هو السنمالدهيد الذي يعزى إليه التأثير. والقرفه مشهية جيدة، حيث يؤخذ ما مقداره ملء ملعقة صغيرة من مسحوق القشرة ويضاف إلى وعاء به ملء كوب من الماء ثم يوضع على النار ويترك حتى يغلي. ويحرك جيداً ثم يفرغ في كوب زجاجي ويمكن تحليته بملعقة عسل نحل ويشرب.

الفجل Radish: ويفضل النوع الأحمر حيث تزاح الأوراق ويؤكل مع الوجبة ما مقداره ٤ إلى ٥ رؤوس، ويجب أن يكون صغيراً وطازجاً وحذار من استعمال الفجل الهش من الداخل فهو عديم الفائدة. ويعد الفجل من المواد التي تؤثر كمشهية للأكل. ويحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية

مثل الكالسيوم واليود والكبريت والحديد والمنجنيز، يجب عدم استعمال الفجل من قبل الأشخاص الذين يعانون من ضعف في الجهاز الهضمي وكذلك مرضى الكبد.

القسط الشامي Bryone: تستعمل جذور نبات القسط الشامي على نطاق واسع لفتح الشهية.



أبو فروة Sweet Chestnut: يعرف أبو فروة بالكستنة وشاه بلوط وأبو فروة غني بالأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والحديد والمنجنيز والفسفور والكبريت، وهو مفيد جداً في بناء الجسم. ويؤكل أبو فروة نيئاً أو مشوياً على الفحم أو داخل الفرن. ويمنع تناوله من قبل المصابين بأمراض عسر الهضم والكبد والسكر. ويعد أبو فروة من المنشطات الجنسية.

القصيعن Sauge: يستعمل القصيعن في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط كمادة مشهية للأكل. حيث يؤخذ ما مقداره قبضة اليد من النبات وتوضع في

وعاء كبير نسبياً ثم يصب عليه ما مقداره نصف لتر ماء مغلي ويغطى لمدة ما بين ١٠-١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب منه فنجان بعد كل وجبة غذائية وخصوصاً عند الذهاب إلى النوم.

المفتقة Muffattigha: وهذه الوصفة تستخدم للنحفاء الذين يرغبون في السمنة، وهي تتكون من الحلبة البلدي والحبة الخضراء وحبة البركة وعسل النحل النقي، وتعرف لدى العطارين (خرزة البقر) أو مربى الخرزة، والطريقة أن تؤخذ أجزاء متساوية من الحلبة والحبة الخضراء وتسحق جيداً ثم يضاف لها ملء ملعقة صغيرة من حبة البركة وتخلط بالعسل الطبيعي حتى تكون على هيئة عجينة رخوة، ويؤخذ منها يومياً ملعقة في الصباح وأخرى في المساء مع حفظها في الثلاجة.



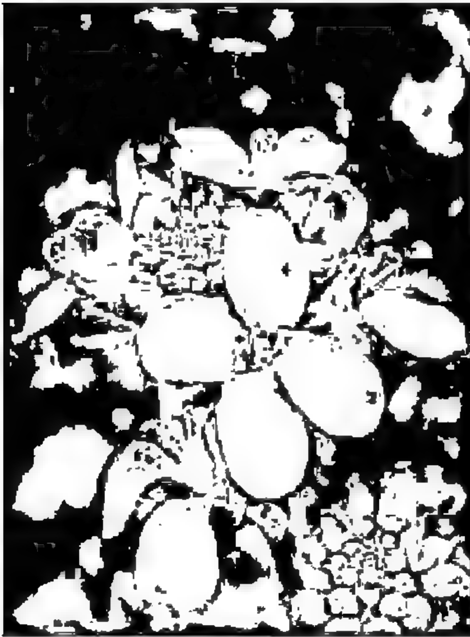
أزهار حشيشة الدينار Hops: تستخدم أزهار حشيشة الدينار في بلاد الشام كفاتحة للشهية حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق العشبة وتنقع في ملء كوب ماء لمدة ١٢ساعة ويتناول منه الشخص ملء فنجان قبل تناول الوجبات، يحضر منقوع اليوم التالي قبل موعده بمدة اثنتي عشرة ساعة، وهكذا.

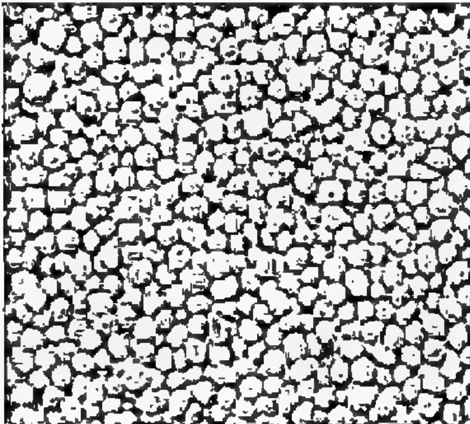
الحمص Cicer: بذور الحمص غنية جداً بالمواد البروتونية والأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والفسفور والكبريت والكالسيوم والحديد، وهو مفيد جداً ومسمن في الوقت نفسه. ويتناول الشخص حفنة واحدة من الحمص في منتصف وجبة غذائية فقط خلال اليوم الواحد. ويجب عدم تناول الحمص أو الإفراط في تناوله من قبل أصحاب المعد الضعيفة حيث إنه ثقيل الهضم.

الخردل Mustard: إن استعمال بذور الخردل المسحوقة باعتدال مع الطعام يفتح الشهية، ويتناول الشخص الخردل بمعدل خمس حبات فقط

قبل وجبة الغداء ويمكن طحنها ورشها فوق الأرز أو الخضار أو السلطة. يجب عدم استخدام الخردل من قبل المصابين بعسر الهضم وأمراض الكبد والقلب والروماتيزم مهما كانت الأسباب.

الحلبة ودقيق القمح Wheat and Fenugreek: لقد قيل عن الحلبة "لو عرف الناس بما فيها من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً". والقمح هو الغذاء لجميع البشر منذ بزوغ التاريخ، وهاتان المادتان مع الحليب والعسل والسمن البلدي تعد من الوصفات الجيدة للتسمين وخاصة للنحفاء، والطريقة أن يؤخذ نصف كيلو من بذور الحلبة ثم توضع في وعاء، ويضاف ما يغطيها من الماء وعند الغليان يزاح الماء ويبدل بماء جديد ويترك حتى يغلي ثم يزاح، وتكرر العملية أربع مرات، ثم بعد ذلك تهرس بذور الحلبة ويضاف لها الحليب وتوضع فوق النار وتحرك ثم يضاف لها نصف كيلو دقيق قمح ويضاف قليلاً قليلاً مع التحريك على النار حتى انتهاء الكمية وتتكون عصيدة رخوة ثم يزاح من على النار، ويضاف ملء ملعقة كبيرة سمن بلدي ويمزج مع العصيدة جيداً، ثم يضاف ملء كوب صغير عسل طبيعي ويحرك جيداً حتى الامتزاج، ثم توضع هذه الخلطة في وعاء زجاجي ويحكم إغلاقه ويوضع في الثلاجة، ويؤخذ منه يومياً ملعقة كبيرة حتى تنتهي.





فقدان الشهية العصبي

مرض عاطفي يرفض فيه الشخص الطعام، ويحدث بصفة رئيسة وسط الفتيات المراهقات وكذلك النساء الصغيرات، وكلمة فقدان الشهية تعني انعدام الرغبة في تناول الطعام، لكن مرضى فقدان الشهية قد يكونون جوعى للغاية أغلب الوقت ولكنهم يعرضون عن الطعام لأسباب قد تكون نفسية.

ومصطلح فقدان الشهية العصبي تمت صياغته لأول مرة بواسطة طبيب كان يكتب في الجريدة الطبية الإنجليزية المعروفة باسم (لانست) استخدم هذا المصطلح ليصف الناس الذين بالرغم من ضعفهم ونحافتهم يصرون على أنهم في حاجة لإنقاص وزنهم، وأنهم لا يأكلون كمية من الطعام تكفي لبقائهم أحياء.

فقدان الشهية العصبي هو اضطراب في الأكل يتميز برفض الأكل يصل لدرجة الموت جوعاً، وبعض مرضى فقدان الشهية يتعرضون لنوبات من شره غامر للطعام يلتهمون خلالها كميات كبيرة منه وفيما بعد يجبرون أنفسهم على التقيؤ ويطلق على هذه الحالة الإفراط، وقد يحدث هذا منفرداً، أو مرحلة لاضطراب آخر يتعلق بالأكل، وهو ما يسمى بالقهم العصبي. وخلافاً للناس الذين يأكلون أكثر من حاجتهم، فإن المصابين بالشره المرضي، لا يستطيعون عادة التوقف عن الإفراط في الطعام. حينما يبدؤون في الأكل ولكنهم يأكلون حتى تمتلئ معدتهم أكثر من اللازم، إلى درجة لا يمكنهم معها تناول المزيد. ويقوم معظم المصابين بالشره المرضي بعد تناولهم الطعام بإسراف بالتخلص مما أكلوه عن طريق

التقيؤ او بأخذ كميات كبيرة من المسهلات لإفراغ أمعائهم وكذلك مدرات البول، وهكذا فإن معظم المصابين بالشره لا تزيد أوزانهم.

النساء أكثر المصابين به:

عدد النساء اللاتي يعانين من ظاهرة الشره المرضي Bulimia أكثر من الرجال، ويحدث هذا النوع من الاعتلال في المقام الأول بين النساء ما بين عمر ١٤ و٤٠ سنة.وتختفي حالات كثيرة من حالات الشره المرضي بعد أسابيع أو شهور قليلة، ولكن قد تعود من جديد. وهناك حالات أخرى تبقى لأعوام دون انقطاع. وتشمل المخاطر الصحية المرتبطة بالشره المرضي، بتلف الأسنان واللثة نتيجة للمادة الحمضية الموجودة في القيء وتقرح الحنجرة الدائم وفقدان السوائل. وقد اعتقد الناس لمدة طويلة أن ظاهرة الشره المرضي اضطراب نفسي في المقام الأول ينتج عن تجارب الطفولة، وتأثيرات العائلة والضغوط الاجتماعية، ولكن مازال الدليل العلمي الذي يؤيد هذه النظرة الواسعة الانتشار قاصراً.

العلاج الجماعي:

مهما يكن من علاجات فقد أثبتت التقارير أن العلاج الجماعي وأساليب معالجة الاضطرابات النفسية، قد ساعدت كثيراً من المصابين بالشره المرضي بالتوقف عن الأكل بإسراف، وقد ورد في أحد البحوث أن عدم التوازن الكيميائي في العقل قد يكون سبباً لبعض حالات الشره المرضي. كما ذكرت بعض البحوث أن العلاج بالأدوية المنشطة قد ساعد المصابين بالشره المرضي لتبدأ في التخلص الجزئي أو الكلي من أعراض هذا المرض.

يرتبط الشره المرضي بفقدان الشهية العصبي في بعض الأشخاص، ويسمى هذا المرض بوليماريكسيا Bulimarexia وفقدان الشهية قد يؤدي إلى نقصان الوزن الشديد، والدوار، وتوقف الطمث، وتورم الرقبة، وقرحات، وتآكلات في المريء، وتآكل في ميناء الوجه الخلفي للأسنان نتيجة القيء المستمر، وتحطم الأوعية الدموية في الوجه ونقص معدل النبض وضغط الدم.

التغيرات الوظيفية العامة في الذين يعانون من فقدان الشهية: تضمنت اضطراب عمل الغدة الدرقية، واضطراب ضربات القلب، وعدم انتظام إفراز هورمون النمو والكورتيزونات والهورمونات التناسلية والهورمون القابض للأوعية.

وفي النهاية إذا استمر السلوك المصاحب لفقدان الشهية لمدة طويلة فإن مضاعفات جديدة تظهر مصاحبة للهزال مثل عدم التوازن الإلكتروني Electrolytes ويحدث عادة بنقص مستويات المعادن مثل البوتاسيوم والصوديوم اللذين ينتجان الجفاف وانكماش أو انقباض العضلات وفي النهاية يتوقف القلب. وعند استخدام الملينات يزيد حينئذ استنزاف البوتاسيوم من الجسم، ويعد نقص البوتاسيوم مشكلة كبيرة للمصابين بفقد الشهية. ونقص البوتاسيوم المزمن يؤدي إلى اضطراب دقات القلب التي قد تؤدي إلى هبوطه ومن ثم الوفاة.

لقد وجدا الباحثون أن حوالي ٣٠٪ من كل المصابين بفقدان الشهية يقومون أو يناضلون هذا الخلل طيلة حياتهم، و٣٠٪ آخرون أصيبوا به مرة واحدة على الأقل بصورة هددت حياتهم، بينما الـ ٤٠٪ الباقية يتجاوزونه مع الوقت.

علاج مرض فقدان الشهية العصبي:

قد يحتاج مرضى فقدان الشهية العصبي الإدخال إلى المستشفى والعلاج النفسي وبالأدوية.. ويجب إدخال مرضى فقدان الشهية العصبي إلى المستشفى إذا كانوا يعانون من سوء التغذية.. ويوصي بعض الأطباء أن تخضع أسرة المريض أيضاً للعلاج.. ويمكن علاج معظم مرضى فقدان الشهية العصبي إذا تلقوا العلاج الفوري، إلا أن المرض قاتل في بعض الحالات.. أما علاج مرض فقدان الشهية العصبي بالأعشاب والمكملات الغذائية فهي كالآتي:

الهندباء البرية Chicory: الهندباء البرية عشب معمر ذو جذور عميقة، يصل ارتفاعها إلى ١.٥ متر، لها سيقان شعراء وأوراق مستطيلة وأزهار زرقاء، والموطن الأصلي للنبات أوروبا وتنمو أيضاً في شمال إفريقيا.. والجزء المستعمل



مـن الـنـبـات الجـذور والأوراق والأزهار. ويعرف النبات علمياً باسم chicorium intybus وتحتوي الهندباء البرية على حوالي ٥٨٪ من الأينولين ولاكتونات التربينات الأحـاديـة النصفية وفيتامينات ومعادن. تستخدم الهندباء البرية في إعادة بناء الكبد وتطهر مجاري الدم ومقوية للمرارة، وتدعم عمل المعدة والكبد وتنظف الجهاز الهضمي، وتستعمل الأوراق والأزهار كمساعدة على عملية الهضم وفي علاج مرض فقدان الشهية العصبي.

شوك اللبن Milk thistle: ويعرف أيضاً باسم كعيب أو الحرشف البري، وهو نبات شائك ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى ١.٥ متر له أوراق شوكية بيضاء ذات عروق واضحة وأزهار ذات لون بنفسجي جميل. الموطن الأصلي للنبات بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط. الجزء المستعمل من النبات البذور والأزهار. يعرف النبات علمياً باسم cardus marianus يحتوي النبات على ليغنانات الفلافون، وأهم مركب فيها مركب السيليمارين ومواد مرة ومتعددات الأسيتلين. وأهم استخداماته وقاية الكبد وتنبيه إفراز الصفراء، ويزيد إنتاج حليب الثدي ومضاد للاكتئاب. وقد أثبتت المعامل الألمانية أن مركب السيليمارين له تأثير شديد لوقاية الكبد ويحافظ على عمله ويحول دون التلف الذي تسببه المركبات العالية السمية. وقد استخدم هذا النبات في المانيا بنجاح لعلاج التهاب الكبد وتشمعه. ويستعمل لعلاج مرض فقدان الشهية العصبي.

النفل البنفسجي Red clover: ويعرف أيضاً باسم نفل المروج، وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم، له ساق منتصبة شعراء وأوراق ثلاثية عليها علامات هلالية وأزهار أرجوانية. الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا وقد وطن في أمريكا. الجزء المستعمل من النبات الأزهار. تحتوي الأزهار على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار، وأهم مركب

في الزيت الطيار هو ساليسيلات المثيل وكحول البنزيل وسيتوستيرول، ويحتوي على نشا وأحماض دهنية، وقد استخدم النفل في العلاج منذ القدم، وهو منظف للكبد، ويطهر مجرى الدم، وهو يستخدم لعلاج مرض فقدان الشهية العصبي؛ ونظراً لأن الفلافونيدات في هذه النبتة مولدة للأستروجين فإنه يفيد في مشاكل سن اليأس. وللعشبة مفعول مانع للحمل عند الأغنام.

اليام البري Wild yam: نبات متسلق معمر يرتفع إلى حوالي ستة أمتار. أوراقه قلبية الشكل وأزهاره خضراء صغيرة تتجمع في شكل عناقيد. الجزء المستعمل من النبات الجذور.. الموطن الأصلي لنبات اليام البري أمريكا الشمالية والوسطى، وقد وطن اليوم في المناخات المعتدلة وشبه المدارية حول العالم.

يعرف النبات علمياً باسم Discorea villosa وتحتوي الجذور على مواد صابونية سترويدية من أهمها الديوسين، كما تحتوي على فيتوستيرولات مثل بيتاسيتوسيترول ويحتوي على قلويدات ونشا. يستخدم النبات على نطاق واسع، فهو المولد النباتي للديوسجنين Diosgenin وهو مادة شبيهة بالستيرويد الذي كان نقطة الانطلاق في صنع أول حبة مانعة للحمل. وكان النبات يؤخذ تقليدياً في أمريكا الوسطى لتفريج آلام الحيض والمبيض والولادة. إن اكتشاف مادة الديو سجنين الذي له مفعول مضاد للالتهاب يدعم استخدامه في علاج حالات الروماتيزم. كما يساعد اليام البري في تفريج آلام المغص والتوتر العضلي. ويعد النبات علاجاً فعالاً للمشكلات الهضمية بما في ذلك التهاب المرارة ومتلازمة الأمعاء الهيوجة.

النعناع Peppermint: النعناع نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٨٠ سم له أوراق مسننة وساق مربعة وله رائحة عطرية قوية، أزهاره بنفسجية اللون، الجزء المستعمل من النعناع النبات كاملاً والزيت الطيار. الموطن الأصلي للنعناع أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية. توجد عدة أنواع من النعناع. يُعرف النبات علمياً باسم Mentha Piperita. ويحتوي النعناع على زيت طيار أهم مكوناته المنثول

والمنثون، كما يحتوي على فلافونيدات من أهم مركباتها لوتيولين ومنتسوسيد، ويحتوي كذلك على أحماض فينولية، كما يحتوي على تربينات ثلاثية. يستخدم النعناع على نطاق واسع، فقد عثر على أوراق مجففة من النعناع في أهرام مصر ترجع إلى حوالي ١٠٠٠ سنة قبل الميلاد، وكان ذا قيمة عالية عند الإغريق والرومان وتكمن القيمة العلاجية للنعناع في قدرته على تفريج الرياح وانتفاخ البطن والتخمة والمغص. وقد بينت الأبحاث أن للزيت الطيار تأثيراً مضاداً للجراثيم، ومركب المنثول مطهر ومضاد للفطور ومبرد.

وللنعناع تأثير مضاد للتهيج أو التشنج في الجهاز الهضمي، وقد أكدت التجارب السريرية التي أجريت في التسعينيات في الدنمارك وبريطانيا قيمته في معالجة متلازمة الأمعاء الهيوجة. كما أنه يزيد تدفق العصارات الهضمية والصفراء ويرخي العضلات ويخفف الغثيان ومغص المعدة والأمعاء والريح ويلطف الأمعاء المتهيجة ويلطف بطانة القولون المتشنج. كما أن النعناع عند وضعه على الجلد فإنه يفرج الألم ويخفف الحساسية كما يخفف الصداع والشقيقة المرتبطة بضعف الهضم، والنعناع يستخدم في علاج مرض فقدان الشهية العصبي.

الزنجبيل Ginger: الزنجبيل نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم، له أوراق رمحية الشكل وسنابل من الأزهار البيضاء والصفراء. الجزء المستخدم من الزنجبيل هي جذاميره. الموطن الأصلي للزنجبيل آسيا ويُزرع في جميع المناطق المدارية. يُعرف النبات علمياً باسم zingiber officinale. تحتوي جذامير الزنجبيل على زيت طيار وأهم مركب فيه هو الزنجبرين الذي تشكل نسبته ما بين ٢٠ إلى ٣٠٪، كما يحتوي على أوليوريزن وأهم مركب في هذه المجموعة هو مركب الجنجرول والشاغول. يستخدم الزنجبيل كتابل ومنكه، ويعد من أفضل الأدوية في العالم، وقد حظي بخصوصية في آسيا منذ أزمنة قديمة.

لقد خضع الزنجبيل لأبحاث مستفيضة، وتعود فوائده العلاجية إلى حد كبير إلى زيته الطيار ومحتواه من المواد الراتنجية الطيارة (Oleoresins). يعد الزنجبيل من أفضل الأدوية لعلاج دوار السفر، وقد كشفت التجارب التي أجريت

في مستشفى بارثولوميد بلندن ١٩٩٠م أن الزنجبيل أكثر فعالية من الدواء التقليدي في تفريج غثيان ما بعد العمليات الجراحية. ويعد الزنجبيل علاجاً ممتازاً لكثير من الشكاوى الهضمية، مثل عسر الهضم والغثيان والريح والمغص وغثيان الصباح. كما أن خصائص الزنجبيل المطهرة مفيدة جداً للعداوي المعدية المعوية بما في ذلك بعض أنواع التسمم الغذائي. كما أن الزنجبيل ينبه الدورة الدموية ويساعد على تدفق الدم إلى السطح مما يجعله علاجاً مهماً لضعف دورانه في اليدين والقدمين، وبتحسن الدوران يساعد الزنجبيل فرط ضغط الدم، كما أنه يزيد التعرق ويساعد في خفض درجة حرارة الجسم في أثناء الحمى. والزنجبيل مدفئ وملطف ومفيد للسعال والزكام والأنفلونزا وغير ذلك من المشكلات التنفسية. ويستعمل الزنجبيل لعلاج فقدان الشهية العصبي.

قصعة الماء الهندية Gotu Kola: وتُعرف باسم سرة البحر الهندية، وهي نبتة زاحفة يصل ارتفاعها إلى ٥٠ سم، أوراقها مروحية الشكل، الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائها الهوائية.

الموطن الأصلي للنبات: الهند وجنوبي الولايات المتحدة الأمريكية. كما أنها تنبت في شبه المناطق المدارية من أستراليا وجنوبي إفريقيا وأمريكا الجنوبية. تُعرف علمياً باسم Centella asiatica تحتوي على مواد صابونينية ثلاثية التربين ومن أهم المركبات لهذه المجموعة أسياتيكوسيد وبراهموسيد وتانكوتوسيد. كما تحتوي على قلويدات ومن أهمها هيدروكوتيلين ومواد مرة مثل فيلارين. وتستخدم قصعة الماء الهندية على نطاق واسع في الغرب، فهي عشبة مقوية، وقد أثبتت الأبحاث التي أجريت في نهاية التسعينيات أن الاسياتيكوسيد والتانكونوسيد قد يقللان الخصوبة، وهو اكتشاف يتناقض مع أحد استخدامات العشبة المأثورة، حيث تؤخذ هذه العشبة في الهند لتحسين الخصوبة. كما تعرف هذه العشبة بأنها ترقق الدم، وأنها تساعد في خفض مستويات سكره عند تناولها بجرعات كبيرة. كما تستخدم مدرة للبول ومضادة للروماتزم، وهي تستخدم لعلاج مرض فقدان الشهية العصبي.

المكملات الغذائية :

الزنك: معدن الزنك يؤخذ مكملاً غذائياً يساعد الأشخاص الذين يعانون من فقدان الشهية في استعادة شهيتهم والوزن الطبيعي لهم. بمعدل ٨٠ ملجم يومياً، ويجب ألا يتعدى المجموع ١٠٠ ملجم يومياً.

النحاس: مهم جداً؛ لأن تعاطي الزنك مع النحاس يعملان معاً لمنع نقص النحاس، ويؤخذ هذا المعدن بمعدل ٣ ملجم يومياً.

أسيدوفيلس: وهو ضروري جداً ليحل محل البكتريا النافعة التي تفقد نتيجة استخدام الملينات أو المقيئات أو المدرات.

فيتامين (ب) المركب: يساعد في منع فقر الدم وتعويض فيتامين (ب) المفقود. ويؤخذ هذا الفيتامين بمعدل ١٠٠ ملجم ٣ مرات في اليوم.

حقن فيتامين (ب ١٢): يزيد الشهية ويمنع سقوط الشعر وتلف وظائف متعددة في الجسم. إذا لم يتوافر الحقن فتستخدم أقراص استحلاب أو أقراص تحت اللسان. ويؤخذ منها ١سم٣ ثلاث مرات أسبوعياً أو حسبما يصف الطبيب.

فيتامين (ج): ضروري حيث إنه مهم جداً للجهاز المناعي التالف ولدفع الضغط عن الغدد الكظرية.

خميرة البيرة: تحتوي الخميرة على كميات متوازنة من فيتامين (ب) ويأخذ مريض فقدان الشهية العصبي ملعقة صغيرة يومياً ثم تزداد إلى ملعقة كبيرة يومياً.

فيتامين (هـ): هذا الفيتامين يزيد من امتصاص الأكسجين في الجسم للمساعدة في الالتئام، ويؤخذ ٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

ملاحظات هامة يجب مراعاتها :

- إذا ظهر على أي شخص علامات فقدان الشهية المرضي فيجب رؤية الطبيب وعدم إهمال ذلك.

- الشخص الذي يعاني من فقدان الشهية المرضي يجب أن يدخل المستشفى فوراً ويعطى مغذيات عن طريق الوريد من البوتاسيوم والعديد من الفيتامينات.

- الهزال يزيد كثيراً من معدل الإحساس بالاكتئاب والقلق والتوتر والغضب، وقد يحتاج المريض لعام أو أكثر ليتعافى من مرض فقدان الشهية ليتحسن شكل جسده، لإعادة إقامة نظام غذائي طبيعي وعكس آثار الهزال على المزاج والسلوك.

- يعتقد بعض الباحثين أن الموصلات العصبية Neurotransmitters مثل الدوبامين والسيروتينين والنور إيبينفرين والمورفينات الداخلة تلعب دوراً مهماً في فقدان الشهية.

مشكلات تقدير النفس بالضبط كأولئك في حالة فقدان الشهية عادة تبدأ في سن صغيرة، فالطفلة التي يقال لها غبية وعديمة الفائدة وغير محبوبة من المحتمل أن تصدق ذلك، بالإضافة إلى ذلك هنالك أبحاث حديثة أظهرت أن العديد من الفتيات الأمريكيات، إذا لم تكن معظمهن يعانين فقداناً شديداً لتقدير النفس في مراهقتهن المبكرة، ذلك الوقت بالضبط الذي يحتمل أن تظهر فيه مشكلات الأكل.



فقر الدم

الأنيميا هي حالة ينخفض فيها عدد كريات الدم الحمراء الصحية إلى ما تحت الحالة العادية. إن كريات الدم الحمراء تأخذ الأكسجين من الرئتين. وتنقله إلى مختلف أجزاء الجسم، وفيها يدمج الأكسجين مع الغذاء لإنتاج الطاقه. وفي حالة إصابة الشخص بفقر الدم فإن دمه لا يستطيع نقل الأكسجين الكافي للأنسجة. وبذلك يحس الشخص بالإرهاق والضعف والغثيان وكذلك آلام في الرأس، وتكون بشرته شاحبة اللون تتميز ببرودتها، ويزداد النبض وكذلك قصر النفس ليس فقر الدم مرضاً بحد ذاته، بل حالة تسببها مجموعة مختلفة من الأمراض والاعتلالات الجسمية. وتنحصر الاسباب المسببة لفقر الدم في ما يأتي:

١- الإنتاج غير الكافي للكريات الحمراء في الدم، حيث تموت كل يوم حوالي ٨٪ من الكريات الحمراء في دم الإنسان. وإذا لم يستطع الجسم تعويض هذه الخلايا الدموية بالقدر نفسه، فسينتج فقر دم حتماً، ويتم إنتاج الكريات الحمراء الدموية في نسيج يوجد في مراكز العظم. وتتطلب هذه العملية توافر مختلف المعادن والفيتامينات التي يتزود بها الجسم عن طريق الغذاء.

فقر الدم العوزي وهو يحدث في حالة عدم احتواء الدم على كميات كافية من الحديد أو فيتامين ب ١٢ وحمض الفوليك، حيث تعد هذه المواد المغذية جوهرية لإنتاج كريات الدم الحمراء. ويحدث فقر الدم العوزي أيضاً إذا لم يستطع الجسم امتصاص هذه المواد الغذائية جيداً. فمثلاً يحدث فقر الدم الخبيث عندما يتعذر امتصاص الفيتامين ب١٢. ويعالج الأطباء المرضى الذين يعانون من فقر الدم

العوزي بإضافة المواد المغذية المفقودة إلى الغذاء وبالعلاج عن طريق الحقن أو الأقراص الطبية.

فقدان الدم اللاتنسجي، وهذا يحدث إذا فقد نقي العظم قدرته على إنتاج كريات الدم الحمراء. وتحدث بعض الحالات بسبب الأمراض التي تؤثر على نقي العظم مثل ابياض الدم في مراحله الأولى. وتحصل الحالات الأخرى نتيجة التعرض لمواد كيميائية أو إشعاعية، ولكن هناك حالات كثيرة ليس لها سبب واضح. ويتلقى المصابون بفقر الدم اللاتنسجي المعالجة عن طريق عمليات نقل الدم المنظم حتى يبدأ نقي العظم عندهم بالعمل جيداً. والقيام بوظيفته المطلوبة. ولكن في حالات كثيرة لا يستطيع نقي العظم استعادة قدرته على القيام بدوره أبداً؛ ولذلك يموت المريض.

٢- فقدان الدم: يستجيب الجسم للفقدان المفرط للدم بالحفاظ على الماء ليعوض الجزء السائل فيه.

ونتيجة لذلك تتناقص النسبة المئوية لكريات الدم الحمراء في الدم، ويحصل مرض فقر الدم. ويمكن أن يكون فقدان الدم سريعاً كما في حالات الجروح أو بطيئاً كما في حالات القرح الدامية في المعدة. وتتطلب المعالجة إيقاف النزف الدموي، وعند الضرورة إجراء عملية نقل الدم.

٣- التحطيم المفرط لكريات الدم الحمراء. يسبب انحلال الدم تحطيم كريات الدم الحمراء القديمة في الكبد والطحال. وإذا حدث هذا الانحلال بشكل أسرع من عملية إنتاج الكريات الدم الحمراء الجديدة في نقي العظم يحدث فقر الدم الانحلالي، وهذا نتيجة للنقص الوراثي في كريات الدم الحمراء، كما يمكن أن يكون مكتسباً.

أسبابه:

وتتضمن الأسباب الوراثية لفقر الدم الانحلالي فقر الدم المنجلي وفقر الدم الوراثي اللذين يؤثران في الجزء الهيموجلوبيني من كريات الدم الحمراء،



والهيموجلوبين هو الجزء الذي يجعل كريات الدم الحمراء قادرة على نقل الأكسجين. ويمكن أن تشمل بعض النواقص الوراثية غشاء الخلايا (الغطاء

رها بشكل أسرع من الكريات العادية.

حدث فقر الدم الانحلالي المكتسب إذا تم تحطيم كريات الدم الحمراء طة الحروق البليغة أو البرودة القاسية. ويمكن أن يحدث أيضاً بعد التلوث. ل التلوث أو العدوى الجسم قادراً – عادة – على إنتاج الأجسام المضادة تهاجم الجراثيم التي تدخل الجسم. وفي بعض الأحيان يفرز الجسم أجساماً دة غير عادية تسمى "الأجسام المضادة الذاتية" وهي تهاجم كريات الدم راء في جسم الإنسان نفسه. وتختلف معالجة فقر الدم الانحلالي حسب ب والدرجة، وتجاوب بعض الحالات مع العقاقير أو حالات نقل الدم. ويمكن لات الأخرى أن تتم السيطرة عليها بإزالة طحال المريض، وهذه تسمى بعملية صال الطحال.

تر الدم الوراثي: وهو مرض من أمراض الدم الوراثية يؤدي إلى الإصابة ن فقر الدم الرئيس. وتحدث هذه الظاهرة بشكل أساسي بين أطفال منطقة ن البحر الأبيض المتوسط. كما يصيب فقر الدم الوراثي أيضاً الأمريكيين د وبعض الشعوب الآسيوية.

لا تنتج أجسام الأطفال الذين يعانون فقر الدم الوراثي قدراً كافياً من مادة وجلوبين، المادة الصبغة التي تعطي خلايا الدم الحمراء لونها الأحمر ي. كما أن الهيموجلوبين يحمل الأكسجين إلى أنسجة الجسم والنقص يحرم أعضاء الشخص المصاب من الحصول على كفايتها من الأكسجين هر أعراض الإصابة بمرض فقر الدم الوراثي إما عند الولادة مباشرة، أو ل الستة الأشهر الأولى بعد الولادة. وتتضمن هذه الأعراض شحوب البشرة ب والإرهاق والتأفف والتذمر لأدنى سبب وضعف الشهية للأكل وبطء النمو.

ويتطور لدى المصابين إلى تضخم في القلب والكبد والطحال. كما يسبب هذا المرض تشوهاً وضعفاً في بعض العظام وخاصة عظام الوجه.

وأشد حالات مرض فقر الدم الوراثي هي فقر الدم الرئيس، الذي يسمى أحياناً "فقر دم كولي" وهو المرض الذي يصيب الأطفال الذين يرثون فقر الدم من الوالدين معاً. وقد يتسبب هذا المرض في وفاة أولئك الأطفال إذا لم تتم معالجتهم بالطرق المناسبة في سن الطفولة. كما يتسبب المرض ذاته في وفاة المراهقين؛ وذلك نتيجة ازدياد نسبة الحديد في الجسم وبخاصة في القلب.

ويعد فقر الدم الوراثي المعتدل من الدرجة الثانية الذي يحدث تحدث لدى الأطفال الذين يرثون تشوهاً حاداً من أحد الوالدين أو تشوهاً معتدلاً من كليهما، إلا أن هذه الإصابة قد لا تكون مسببة للوفاة في معظم الحالات. أما الأطفال الذين يرثون فقر الدم غير الخطير ويسمى المصابون بهذا المرض "الناقلون"، وذلك لأن أعراض المرض قد ينقلونها إلى أولادهم بالوراثة.

و لا يمكن الشفاء التام من فقر الدم الوراثي ولكن يمكن معالجته بنقل دم إلى المصاب كل ثلاثة إلى ستة أسابيع. وتخفف هذه المعالجة ظهور أعراض المرض على المصاب، إلا أنها في الوقت ذاته ترفع نسبة الحديد في القلب والبنكرياس وبعض الأعضاء الأخرى. وغالباً ما تسبب هذه الزيادة في حدوث مرض السكر أو القصور القلبي، ولا يزال الباحثون جادين على تطوير طرق مناسبة لإزالة ترسبات الحديد من الجسم.

هل هناك علاج للأنيميا من الأعشاب والمعادن والفيتامينات؟

نعم هناك علاج للأنيميا من الأعشاب والمعادن وخلاف ذلك وهي:

التفاح Apple: تقدم الحديث عن التفاح كمخفض جيد للكولسترول وهو يستخدم على نطاق واسع في أوروبا إما بأكله طازجاً بقشوره أو شرب العصير الطازج المحضر منه وذلك لعلاج فقر الدم. وهناك مَثَلٌ عند الإنجليز يقول:

"تفاحه واحدة في اليوم تبعد الطبيب عن بيتك" والطريقة أن يشرب كوب من عصير التفاح الطازج مرة في الصباح وأخرى في المساء.

الفراولة Strawbarry: والفراولة من الفواكه المحبوبة والمنعشة والغنية بمحتوياتها من المعادن والفيتامينات، وهي تستخدم في تنقية الدم والجسم من السموم: وذلك بتناول ثمار الفراولة الطازجة وغير المفرزنة بمعدل ربع كيلو جرام يومياً.

الحلبة Fenugreek: والحلبة سبق الحديث عنها وهناك مقولة عن الحلبة: "لو علم الناس بما في الفريكة (الحلبة) من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً". فهي تحتوي على مركب الدايزوجنين وعلاوة على فإنها مقوية ومخفضة للسكر في الدم وجيدة لمشاكل القولون والتشققات الجلدية. إلا إن فوائدها عظيمة في فقر الدم. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الحلبة الناعم وتخلط بالعسل النقي وتؤخذ يومياً مرة قبل الغذاء بربع ساعة وأخرى قبل العشاء بربع ساعة.

خليط الأعشاب: هناك ثلاث أعشاب إذا خلطت بكميات متساوية وأخذ مغليها قبل العشاء مباشرة وقبل الغذاء فإنها تنقي الدم وتفيد في نقص الحديد، والطريقة أن تخلط كميات متساوية من الزعتر والنعناع وأزهار البابونج، ثم يؤخذ ملء ملعقة من المزيج وتنمر في كوب ماء مغلي ويترك لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب قبل الغذاء وقبل العشاء. ويمكن أخذ ملء ملعقة صغيرة من الأعشاب السابقة كل على حدة ثم تنمر جميعها في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب حسب الوصفة.



الجرجير: يعد الجرجير من الخضار المفيدة للأنيميا حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من عصير الجرجير الطازج ٢ إلى ٣ مرات في اليوم مع الماء أو الحليب الطازج. كما أن تناول حزمة كاملة من الجرجير الطازج المغسول جيداً وبالأخص في

فصل الشتاء الذي هو فصل الجرجير تؤدي الغرض نفسه، والجرجير جيد لتنقية الدم.

الشعير مع اللبن: يؤخذ حوالي ١٠٠ إلى ١٥٠ جراماً من دقيق الشعير ويخلط مع نصف لتر من اللبن المخيض "الرائب" ويضاف للخليط ذرات من الملح، ثم يحرك جيداً ويوضع على نار هادئة، ويترك على النار مدة عشر دقائق، ويحرك بين وقت وآخر، وعند الانتهاء تضاف له قشدة أو عسل النحل النقي، كما يضاف إليه قليل من الزبيب دون بذر ثم يؤكل..

ملاحظة: (لا تعطى هذه الوصفة للمصابين بمرض السكر).

الحلاوة الطحينية: وهي متميزة لفقر الدم، فهي تحتوي على زيت السمسم وعرق الحلاوة والطحينية البيضاء المغذية، وهذه الوصفة مقوية ومسمنة ولكن يجب عدم استعمالها من قبل مرضى السكر.

الليمون: يعد الليمون من المواد الغنية بفيتامين ج، وهو يقوي جهاز المناعة، ويؤخذ ملء كوب من عصير الليمون بعد الغذاء مباشرة وآخر بعد العشاء مباشرة.

جلوكونات الحديد Ferrous gluconate: وهذا موجود على هيئة مستحضر يباع لدى محلات الأغذية التكميلية، وهو أفضل المستحضرات امتصاصاً.

الكلوروفيل Chlorophyll: وهو مسحوق أخضر مستخلص من الخضر وهو غني بالحديد وبعض الفيتامينات المهمة، ويوجد منه مستحضر في محلات الأغذية التكميلية ويستعمل لعلاج فقر الدم (الأنيميا).

الجنسنج البرازيلي Braelian Ginseng: وهو جذور لنبات الجنسنج الذي سبق الحديث عنه والذي يحتوي على مواد صابونية، وهو مفيد جيد في حالات الأنيميا، وتوجد منه عدة مستحضرات في محلات الأغذية التكميلية وفي جميع الصيدليات، حيث يوجد منه شراب وكبسولات وأقراص والجذور نفسها كما هي، ويقول الصينيون: إن الجنسنج روح الحياة فيعتبرونه علاجاً لجميع الأمراض.

حمض الفوليك Folic acid: وهو مستحضر تكميلي يمنع فقر الدم ويقوي الشهية. يخفض الكوليسترول أيضاً ويجب على الحوامل تناوله في الأشهر الأولى من الحمل.

تركيبة الحديد المتكاملة Lron Complete: تساعد هذه التركيبة في إنتاج الهيموجلوبين ويمد الخلايا الحمراء بالأكسجين. وهو يوجد في محلات الأغذية التكميلية.



قرحة المعدة والاثني عشر

ما القرحة؟

هي عبارة عن جرح مفتوح في أي مكان في الجسم وبالأخص الجلد أو في الغشاء المخاطي، وعند نشوء القرحة ينهتك جزء من النسيج السطحي تاركاً جزءاً من الجلد مسلوخاً وملتهباً ثم يندمل هذا الجزء ببطء.

وأكثر أنواع القرحات شهرة قرحات الاثني عشر التي تحدث في الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة والقرحات المعدية التي تحدث في المعدة. وتحدث قرحة المعدة في الرجال ثلاثة أمثال ما تحدث في النساء، وهي أقل شيوعاً بين المصابين بالقلق المزمن أو التهيج أو الاضطراب في أي صورة كانت من صوره، ومن الواضح أنها تزداد سوءاً بالتوتر النفسي إن لم تكن مسببة عنه فعلاً. وقرحة المعدة تشبه في أعراضها قرحة الاثني عشر، فيما عدا أن الألم الذي يخلفه الأكل أحياناً يظهر في قرحة المعدة بعد الوجبة أسرع مما يظهر في قرحة الاثني عشر، كما أن موضعه يكون في وسط البطن أو على الجانب الأيسر على حين يكون في قرحة الاثني عشر على الجانب الأيمن منه. تقوم المعدة في أثناء عملية الهضم وفي أوقات أخرى معينة بإفراز حمض الهيدروكلوريك إضافة إلى أنزيم البيبسين (الهضمين)، ويمكن أن تسبب هذه العصارات الهاضمة القوية تآكلاً لبطانة المعدة والاثني عشر. والمعروف أن الإفرازات المخاطية عادة تحمي المعدة والاثني عشر من تأثيرات العصارات الهاضمة. وتنشأ قرحات الاثني عشر نتيجة زيادة في كمية حمض الهيدروكلوريك وأنزيم

البيسين، أما القرحات المعدية فمن المحتمل أنها تنشأ عن ضعف دفاع المعدة ضد هاتين العصارتين الهاضمتين.

تطورها:

ويتأثر تطور القرحات الهضمية بعوامل كثيرة مثل الإجهاد والتدخين، حيث يؤدي كلاهما إلى تنشيط إفراز حمض الهيدروكلوريك. كما يؤدي الإفراط في استعمال الأسبرين وخاصة إذا لم يكن من النوع المكسو وإذا لم يؤخذ بعد الوجبة مباشرة إلى تهيج بطانة المعدة، ومن ثم فإن هذا الاستعمال يعزز من احتمال نشوء القرحة. كما أنه يوجد في بعض فئات من الناس ميل وراثي للإصابة بالقرحات الهضمية. كما أن الحساسية عند كثير من الناس تكون سبباً في إحداث القرحة وفي دراسة إكلينيكية أجريت على ٩٨ مريضاً من الذين يعانون من القرحة كان لديهم في الأساس حساسية في الجهاز التنفسي. وفي السنوات الأخيرة اتضح للعلماء أن قرحات الجهاز الهضمي ربما يكون سببها عدوى ببعض أنواع من الكبتريا وبالأخص النوع المعروف باسم Helicobacter Pylori التي تعرف أحياناً باسم Campylobacter Pylori وقد اتضح أن ٧٥٪ من مرضى قرحة المعدة والاثني عشر كان سببها هذا النوع من الكبتيريا، وقد نشرت هذه الدراسة في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية. كما أن أدوية inflammatory DRUG NSAID مشهورة بتأثيرها القوي المخفف للآلام القرحات الهضمية.

أعراض قرحتي المعدة والاثني عشر:

إن أهم أعراض القرحات الهضمية هو الألم المحرق بأعلى البطن عند نهاية عظم القفص الصدري، ويحس صاحب القرحة بعد تناول الطعام بحدة متفاوتة بين ساعة واحدة وثلاث ساعات أو في منتصف الليل، وهو دليل على فراغ المعدة وتهيج القرحة بفعل العصارة الحمضية. وتستمر نوبات الألم أياماً أو أسابيع وبخاصة في فصل الربيع، ثم تختفي لتعود ثانية وهكذا. من الأعراض أيضاً الغثيان أو القيء ويزول الألم بعد الأكل أو شرب اللبن وتناول مضادات الحموضة.

وقد يعاني مرضى القرحات الهضمية بعض المشاكل مثل انسداد المعدة أو الاثني عشر أو النزيف الداخلي أو انثقاب جدار المعدة. ويحدث النزف فجأة في الحالات الحادة. ويكون عندئذ في منتهى الخطورة، ويتطلب المصاب إلى علاج سريع. وتحدث مضاعفات أخرى للقرحات المهملة، وقد يسبب النزف قلقاً يزيد من إفراز العصارة الهضمية المعدية الذي يزيد القرحة سوءاً بحيث قد يثقب جدار المعدة أو الاثني عشر فتخرج محتويات المعدة من الأغذية وخلافه إلى التجويف البريتوني (المساريقا)، وفي هذه الحالة يحتاج الأمر إلى التدخل الجراحي بأسرع وقت ممكن لإنقاذ المريض.

كيف يتم تشخيص قرحتي المعدة والاثني عشر؟

يجب على كل شخص يشعر بأي عرض من الأعراض التي ذكرناها مراجعة الاستشاري المختص حتى ولو اختفت آثارها بعد ذلك؛ حيث إن ذلك من طبيعة المرض كما ذكرنا مسبقاً. وفي عدد لا بأس به من الناس لا يفطن الشخص أنه مصاب بالقرحة، حيث يعتقد عادة أن لديه صعوبة في الهضم. يقوم الاستشاري المختص بفحوصات طويلة حتى يصل إلى تشخيص القرحة وأهم هذه الفحوصات هو فحص العصارة المعدية وذلك باستخراج عينة منها بواسطة أنبوبة توصل إلى المعدة عن طريق الفم، وكذلك تصوير المعدة والاثني عشر بالأشعة السينية بعد شرب المصاب محلولاً معلقاً من الباريوم، وفي الآونة الأخيرة بدأ فحص المعدة والاثني عشر بمنظار خاص يدخل عن طريق الفم.

علاج قرحتي المعدة والاثني عشر:

يمكن علاج القرحات الهضمية وشفاؤها تماماً ولكن ليس سهلاً إلا إذا تعاون المريض باتباع نظام العلاج الذي يوضع له من قبل المختص، فالتدخين يجب منعه تماماً لأنه يهيج بطانة المعدة والاثني عشر وكذلك شرب الخمور. وأسس العلاج الصحيح هي التغذية بنظام يشرف عليه الاختصاصي والدواء الصحيح وإزالة الانفعالات والتزام الراحة.

ولو نظرنا إلى نوع الغذاء الصحيح المناسب لوجدنا أنه لا يشفي القرحة، ولكنه يهيئ الظروف المواتية التي تعين على التئامها، ويختلف نظام التغذية وفقاً لحالة المريض الصحية وفيما إذا كان يعاني من السكري وغيره وكذلك وفقاً لحالة القرحة وتقدمها في طريق الالتئام. وأفضل الأغذية السوائل السهلة الهضم والأطعمة اللينة مثل اللبن والقشدة؛ لأنها لا تهيج المعدة، كما أنها تقوم بمعادلة الحمض الزائد، ويجب الابتعاد عن الأغذية الصلبة الحريفة، ومن ناحية الدواء فيجب تناوله بدقة وفي وقته وعدم إنقاص أو زيادة الجرعة، ويجب على المريض عدم معالجة نفسه بنفسه أو علاج نفسه عن طريق نصح بعض الأقرباء أو الأصدقاء، فكم من نصيحة قدمت بطريقة عفوية إلى مريض أودت بحياته. فلا بد أن يكون العلاج حسب إرشادات المختص دون غيره. وتعد الأدوية المضادة للحموضة مفيدة ومهمة ولكن لا بد أن تكون باختيار الطبيب المختص، أما مضادات التقلص والمهدئات فهي مريحة للمعدة وتقلل من إفراز الحمض، ويفضل عادة تناولها قبل النوم. كما يجب على مريض القرحة تخفيض التوترات والقلق؛ لأنها تساعد على تكوين القرحة وتمنع التئامها أو تتسبب في انتكاسها؛ ولهذا يجب على المريض الاسترخاء والراحة التامة واتباع تعليمات المختص بدقة.

العلاج بالجراحة:

تعجز الأدوية في حالات كثيرة عن الشفاء فلا يكون للقرحة حينئذ غير مشرط جراح، يقتطع من المعدة الجزء المصاب اقتطاعاً، ولكن في الآونة الأخيرة ظهر ما يسمى بتثليج المعدة الذي ابتدعه جراحو جامعة مينابوليس Minnea Polis في ولاية إنديانا بوليس بالولايات المتحدة الأمريكية وهي جامعة مشهورة. وهناك قصة لأحد المرضى الذين يعانون من القرحة؛ ولأن هذا المريض في مدينة نيويورك وعمره خمسون عاماً وازدادت القرحة عليه وبدأ جدار معدته في الانحراف ولم يبق إلا أن يتدخل الجراح ليحفظ على الرجل حياته إذا أمكن حمله إلى حيث يجرى له العلاج الجديد، ولم يلبث أن حملته الطائرة إلى مدينة مينابوليس ودخل

مستشفى الجامعة وهو أحد المستشفيات الشهيرة التي صنعت الكثير في دفع البحوث الطبية إلى الأمام. وأرسل المستشفى إلى مركز البحوث الطبية الشهير مايوكلنيك بجوار مدينة روشيستر Rechester بالولايات المتحدة. يخبره بأن عملية من هذا النوع الجديد سوف تجري في المستشفى. إن مايوكلينيك لا بد أن يعلم ولا بد أن يطلع على كل جديد؛ لأنه يعد من المراكز الطبية العظمى، وهو دائماً في الطليعة من تلك البحوث، يعطي ويأخذ ليزداد علماً، ويجب أن لا يفوته علاج جديد كهذا، ابتدعه رجل من أشهر جراحي الولايات المتحدة، وهو الدكتور Wangesteer وحضر من رجال مايوكلينيك ستة من أطبائه. كان المريض قد صام استعداداً للعلاج وقام بإجراء العملية الدكتور E. T. Peter ويتلخص العلاج في تبريد المعدة تبريداً شديداً. حتى تتجمد كتجمد الثلج وعندئذ يتوقف غشاء المعدة المخاطي الذي يغلف جدار المعدة عن الإفراز وكذلك يتوقف جدار المعدة نفسه عن الإفراز، وبذلك تندمل القرحة اندمالاً. وذلك بأن أدخلوا إلى المعدة بالوناً خفيفاً من المطاط، له عند امتلائه شكل المعدة وبأعلاه أنبوبتان رقيقتان. وعندما يستقر البالون في المعدة أدخلوا إليه سائلاً كحولياً عن طريق إحدى الأنبوبتين مبرداً إلى درجة ١٨ تحت الصفر المئوي، وملئ البالون بالكحول حتى التصق جداره بجدار المعدة، فأخذت تبرد ودار الكحول فخرج من الأنبوبة الأخرى. وراقبوا درجة حرارة الكحول عند خروجه مراقبة دقيقة، فهي دليل على درجة حرارة المعدة وانخفاضها، وكانت هذه الدرجة في أول الأمر ٥ درجات مئوية تحت الصفر، ثم أخذت تزداد هبوطاً. وأحس المريض عندئذ بالبرد وأشتكى فأحضروا له لحافاً آخر من الصوف، وأخذ يرتعش فحقنته إحدى الممرضات بحقنة من الثورزين Thorazine شلت بها مراكز الرعشة في الجسم، والرعشة هي بعض دفاع الجسم عند الخطر. وبالحقنة توقف ارتعاشه وبعد عشر دقائق هبطت درجة حرارة الكحول الخارج من المعدة إلى ١٢ درجة تحت الصفر وعند هذا الحد استقرت.

وبعد ٥٠ دقيقة من بدء العمل كان هذا الكحول المبرد الدائر قد جمد الغشاء المخاطي في معدة المريض وقد بلغت درجته عند ذلك ما بين ١٥ ـ ١٦ درجة تحت

الصفر. لقد عرفوا ذلك من تجارب سابقة. أما جسم المريض عامة فقد هبطت درجة حرارته في أثناء ذلك إلى درجتين فقط. ثم أخرجوا الأنبوب وتمت العملية في الساعة الخامسة بعد الظهر. لقد كان المريض يأكل طعامه كما يأكل الأصحاء فلا ألم ولا خوف من الألم. وفي اليوم الثاني غادر المريض المستشفى وكان قد عالج قبل تلك الحالة ثلاثون حالة اندملت القرحة تماماً. والعجيب في هذه العملية أن هذا التبريد الشديد يؤثر في خلايا القرحة فتندمل. أما سائر خلايا المعدة فتعود إلى وظائفها غير متأثرة بما حصل.

هل هناك علاج بالأعشاب أو المشتقات الحيوانية؟

نعم هناك علاج بالأعشاب الطبية والمشتقات الحيوانية وهي:

العرقسوس Licorice: الأطباء الألمان يعتبرون أكثر انفتاحاً من غيرهم في استعمال الأدوية العشبية؛ ولذلك قامت دراسات موسعة على كثير من الأعشاب التي يمكن أن يستفاد منها في مجال الرعاية الصحية. ومن ضمن تلك الأعشاب جذور العرقسوس الذي سبق أن تحدثنا عنه. لقد اعتبره الدستور الألماني مع بعض الدساتير العالمية الأخرى أحد الأعشاب المهمة في علاج أمراض كثيرة ومن أهمها قرحة المعدة والاثني عشر. ويعد عرقسوس من أفضل المواد لعلاج عسر الهضم الناتج عن القرحة. والجرعة من مسحوقه هي ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء سبق غليه وتقلب جيداً ثم تغطى ما بين ١٠ - ١٥ دقيقة ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم. ويفضل استخدامه بعد الأكل بساعتين ولا تزيد مدة استعماله على ستة أسابيع. وعلى المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم ومرضى السكر ومرضى القلب الذين يعانون من أمراض السمنة والحوامل عدم استعمال العرقسوس. ويمكنهم استبداله بأحد الأعشاب الأخرى.

الزنجبيل Ginger: لقد تحدثنا في مواضع سابقة عن الزنجبيل بشكل مفصل. والزنجبيل لا يعرف الناس عنه كثيراً وخاصة فيما يخص تأثيره على

قرحة المعدة والاثني عشر، فقد عرف الزنجبيل أن له تأثيراً فعالاً ضد الالتهابات، والزنجبيل يحتوي على ١١ مركباً لها تأثيرات على قرحة المعدة.

كما أن لهذه المركبات تأثيراً ضد البكتيريا ومن بينها البكتيريا التي تحدثنا عنها في الأسباب. لقد قال الدكتور Paul Schulick من نيو إنجلاند ومؤلف كتاب بعنوان Ginger common Spice and Wonder Drug إن الزنجبيل إذا مزج بعسل طبيعي فإنه لا يوجد له مثيل في علاج القرحة ولا سيما أن للعسل أيضاً تأثيراً على البكتريا. كما يضيف الدكتور بول إن الزنجبيل كان مفتاح علاجه من القرحة وإنه يتناول يومياً حتى بعد شفائه مخلوطاً مع فواكه الكوكتيل الذي يتناوله الذي يتكون من (موز، أناناس، قليل من مسحوق القرفة، قليل من مسحوق القرنفل، مسحوق الزنجبيل وعسل).

الجذر الأصفر Yellowroot: هو نبات عشبي معمر له ساق قليل التفرع يعرف علمياً باسم Xanthorrhiza simplicissima والجزء المستخدم من هذا النبات هي جذوره الصفراء. وقد كتب





المختص في الأعشاب الدكتور تومي من ألاباما قصة جميلة حول هذا النبات واستعمالاته في علاج قرحة المعدة والاثني عشر. وقد ذكر من ضمن هذه القصة أن مريضاً بالقرحة أراد أن

علاجه لا يستجيب لأي من أدوية البكتيريا التي ذكرناها سابقاً

جيد لهذا النوع من البكتيريا، وأخيراً اقتنع طبيبه واستعمل المريض هذا ا
بمقدار ملعقة صغيرة من الجذور ثلاث مرات يومياً. وقد دلت الدراسات ا
أن جذور هذا النبات تحتوي على قلويد يعرف باسم بيربيرين (rberine
أصفر اللون بللوري. وهذا المركب هو الذي يعزى إليه التأثير المضاد للقرح

الموز Banana: كلنا نعرف الموز الذي يعرف علمياً باسم sa Paradisiaca
وثمار الموز عرفت من مئات السنين كعلاج لمشاكل الجهاز الهضمي؛ وذلك
تطريته للقناة الهضمية. وفي دراسة أجريت على حيوانات التجارب ثبت
الموز على القرحة. يمكن لمريض القرحة تناول إصبع موز واحدة مع كوب
الحليب الدسم ذي القشدة وذلك قبل تناول الوجبة الغذائية بحوالي
ساعة مع ضرورة أن يكون الحليب بارداً.



الملفوف Cabbage: سبق أن تحدثنا عن الملفوف، ونتحدث عنه الآن لما له من فائدة في علاج قرحة المعدة والاثني عشر. يعد عصير الملفوف الطازج من الأدوية الناجحة لعلاج القرحة، وحيث إن عصير الملفوف يحتوي
على مركبين مهمين هما جلوتامين (Glutamine) واس ميثايل ميثا
S. methyl-methionine وقد عملت دراسة من قبل الطبيب vyn
Werbach الأستاذ الإكلينيكي المساعد في الطب النفسي بجامعة كاليفور
لوس أنجليس ومؤلف كتاب بعنوان ritional Influences on Illness
حيث أعطوا مرضى القرحة عصيراً طازجاً من الملفوف كعلاج للقرحة، و
من الدراسة أن ٩٢ ٪ تحسنت القرحة لديهم بشكل ملحوظ جداً خلال ا

لاج
دينة
(B

Mu
بيب
أثير
من
سف



ونين
Me
ا في
Nu
ضح
لاثة

الأسابيع الأولى مقارنة بعدد ٣٢ ٪ من المرضى الذين يتم علاجهم بمادة كاذبة لا تحتوي على الملفوف. كما قامت دراسة أخرى على مرضى أعطوا مركب الجلوتامين بجرعة يومية مقدارها ١،٦٠٠ ملليجم، وقد أثبتت هذه الدراسة أن نتائج هذا المركب كان أفضل من نتائج مضادات القرحة الكيميائية المستخدمة في علاجها. والجرعة المقترحة من عصير الملفوف هي ربع إلى ثلث ملفوفة مرة واحدة في اليوم، وحيث إنه من الصعب شرب عصير الملفوف الطازج على بعض المرضى فإني أقترح عمل الشربة التالية:

٣ أكواب ماء، ٢ كوب ملفوف قطع، ١ كوب كرفس مقطع، نصف كوب بامية مقطعة، نصف كوب بصل مفروم، نصف كوب فلفل أخضر مقطع، كمية قليلة من الفلفل الأحمر المجروش، كمية قليلة من الزنجبيل المسحوق، كمية قليلة جداً من الفلفل الأسود، وكمية قليلة جداً من مسحوق القرفة، وكمية قليلة من القرنفل المسحوق وقليل من مسحوق عرقسوس. يوضع الماء والملفوف والكرفس والبامية والبصل والفلفل في قدر ثم يوضع على النار حتى الغليان وذلك على نار قوية، ثم بعد الغليان تخفض النار ويغطى مع التحريك بين فترة وأخرى حتى تكون المواد طرية وناضجة، ثم تضاف المنكهات على رؤوس الأصابع من كل من الفلفل الأحمر والزنجبيل والقرفة والقرنفل وعرقسوس وتحرك جيداً ثم تشرب بالصحة والعافية.

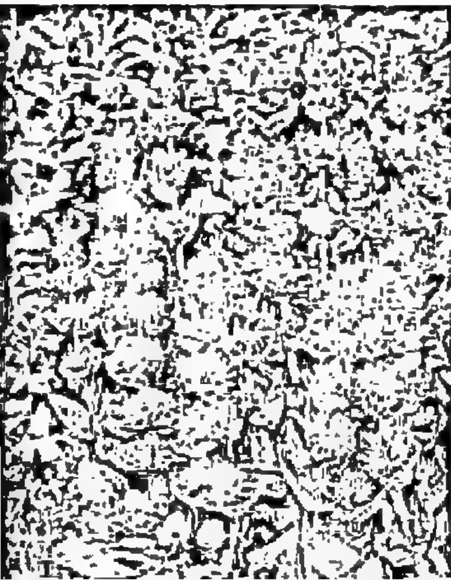
الأذريون Calendula: سبق الحديث عن الأذريون ولكننا نتحدث عنه الآن كمضاد لقرحة المعدة والاثني عشر. لقد قامت دراسة إكلينيكية في أوروبا عن نبات الأذريون، وأثبتت الدراسة فعالية هذا النبات ضد القرحة، واقترحوا أن هذا العشب له فائدة كبيرة في علاج القرحة. ويحتوي هذا النبات على مركبات كثيرة أثبتت أن لها تأثيرات مضادة



للبكتيريا ومضادة للفيروسات ومنشطة لجهاز المناعة. كما أنها تستخدم من عشرات السنين ضد التهابات المعدة. والطريقة أن يؤخذ حوالي خمسة ملاعق صغيرة من أزهار نبات الأذريون الجافة وتضاف إلى ثلثي كوب من الماء سبق غليه ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم.

البابونج Chamomile: نبات البابونج عبارة عن نبات عشبي، الجزء المستخدم منه أزهاره، يحتوي على زيت طيار وأهم مركبات هذا الزيت الأزولين. يستخدم مغلي البابونج في أوروبا كمشروب لعلاج القرحة، وقد نصح عدد كبير من العشابين المتميزين باستعمال هذا النبات. وقد قال الطبيب رودلف فرتزويس عميد الأعشاب الطبية الألمانية ومؤلف كتاب Herbal medicine إن البابونج هو الوصفة المفضلة لعلاج القرحة، ولا توجد وصفة أخرى يمكن أن تجاريه من المستحضرات الكيميائية المشيدة المستخدمة لعلاجها. إن أزهار البابونج تستخدم بكثرة كمهضم في أوروبا وهو مميز لعلاج مشاكل الهضم ومن بينها القرحة الهضمية؛ ذلك لأنه يقوم بعمل مضادات للالتهابات ومضاد للمغص والتقلصات ومطهر، بالإضافة إلى خواصه المطرية للمعدة، وقال: إنه لو كان عنده قرحة فإنه لن يستعمل غير البابونج مع العرقسوس. تستخدم أزهار البابونج مثله مثل الشاي، ملء ملعقة كبيرة من الأزهار تنقع في ملء كوب ماء سبق غليه لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم.

يوجد من البابونج مستحضرات على هيئة شاي ومستحضرات مقننة.



الجنطيانا Gentian: نبات عشبي معمر موطنه الأصلي وسط وجنوب أوروبا ابتداءً من إسبانيا حتى البلقان، والجزء المستخدم من هذا النبات الجذور فقط. يعرف علمياً باسم Gentian lutea وهو الأكثر استخداماً.

تحتوي جذور نبات الجنطيانا على مواد مرة وأهمها مركبا Gentiopicroside ، amarogentin كما

تحتوي على جنيتانوز وإنيولين وبكتين وأحماض فينوليه ويعد مركب أماروجنتين هو المسؤول عن مرارة جذور النبات. ويقال: إن الجذور لو خففت مليون وخمس مئة ألف مرة بالماء فإن المرارة ستظل موجودة. وكنا نعتقد أن الحنظل هو أمر النباتات إلا أن جذور نبات الجنطيانا هو أمر النباتات في الطبيعة.

ينسب اسم هذه العشبة إلى أحد ملوك إيبيريا الذي اكتشف قدرتها على تخفيض الحمى. وفي القرون الوسطى كانت الجنطيانا إحدى مقومات الترياق.

تستخدم جذور الجنطيانا على نطاق واسع لعلاج مشاكل الهضم ومن ضمنها قرحة المعدة، حيث يقوم على معادلة الحمض الزائد في المعدة، ويقول الدستور الألماني إن المركبات المرة الموجودة في النبات تحرض على إفراز اللعاب وإفرازات المعدة، وبناء على دراسات قامت على حيوانات التجارب باستخدام جذور الجنطيانا لعلاج قرحة مستحدثة على الحيوانات فأثبتوا من خلالها أن الجذور يمكن أن تستخدم لعلاج قرحة المعدة لدى الإنسان. وقد قال الدكتور دانيال مادري الذي يحمل درجة الدكتوراه في علم الأدوية ومؤلف كتاب Scientific Validation of Herbal Medicine and Herbal tonic therapies إنه يحترم استعمال جذور الجنطيانا مع جذور الزنجبيل والحوذان المر وعرقسوس لعلاج القرحة.

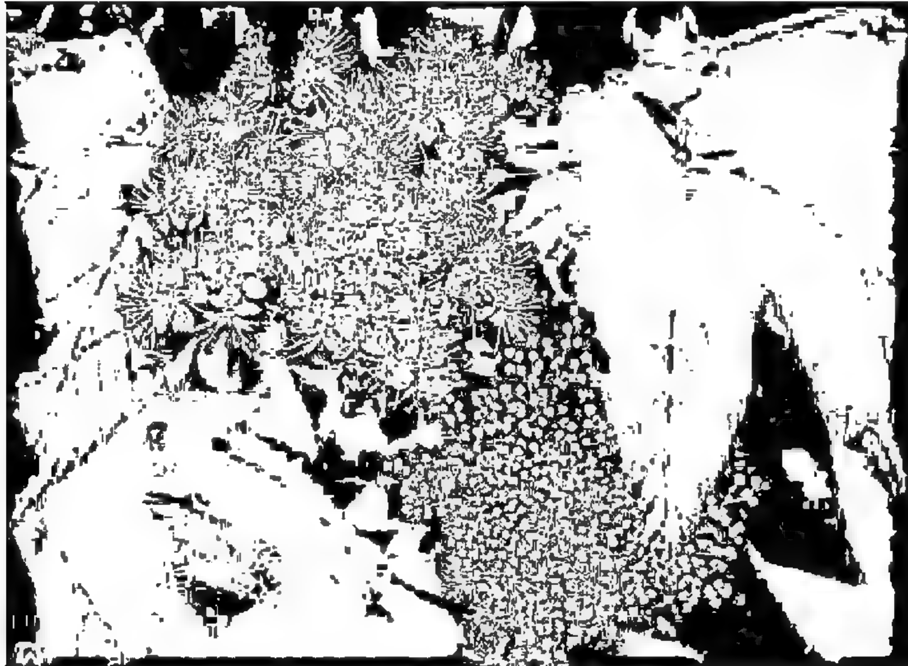
الأناناس Pineapple: والأناناس المشهور، وهو نبات عشبي صغير جداً لا يصل ارتفاعه المتر الواحد، وموطنه الأصلي جنوب أمريكا، ويزرع من أجل الحصول على ثماره المميزة.

يعرف الأناناس علمياً باسم Ananas Comosus تحتوي ثمار الأناناس على بروميلين Bromelain وهو بروتين من فئة الأنزيمات وهو المسؤول عن معادلة الحمض الزائد في المعدة. كما يحتوي على كمية كبيرة من فيتامينات أ وج. تستخدم ثمار الأناناس غير الناضجة لتحسين الهضم وزيادة الشهية وتزيل سوء الهضم. ويقال: إن الثمار مقوية للرحم. كما أن الثمار الناضجة تبرد وتطري وتستعمل لتهبيط غازات المعدة وتقلل من حموضة المعدة وألياف ثمار الأناناس لها فائدة عظيمة ضد الإمساك. ويعد عصير الأناناس مهضم ومقو ومدر.

ملكة المروج Queen of the meadow: نبات عشبي معمر يصل طوله إلى متر ونصف ينمو بجوار الترع ومجاري الأنهار، وهو نبات غض له أزهار مصفرة جميلة. يعرف أيضاً باسم إكليل أبيض وعلمياً باسم Filiprendula ulmara كانت ملكة المروج تستعمل لتلطيف الحمى وتخفيض الألم، وقد قال عنها العالم النباتي جيرارد في كتابه الأعشاب عام ١٥٩٧م إن شم راحة أزهار هذا النبات تبهج القلب وتفرحه وتزيد الإحساس. لقد فصل حمض السالسليك من هذا النبات عام ١٩٨٠م واستعمل لتصنيع الأسبرين.

الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية فقط.

تحتوي ملكة المروج على جلوكوزيدات فينولية ومن أهمها السالسيلات Salicylates، زيت طيار وأهم مركب فيه هو Saticylaldehyde وفينولات متعددة Polyphenols على هيئة مواد عفصية. تستعمل ملكة المروج ضد الالتهابات وضد الروماتزم ومقبضة ومدرة وتزيل أو تقلص آلام المعدة، وهذه التأثيرات تعود إلى السالسيلات التي يكون تأثيرها مثل الأسبرين. ونحن نعرف أن الأسبرين يسبب قرحة المعدة والاثني عشر وبالأخص عندما يؤخذ على معدة فارغة. أما ملكة المروج



فهي عكس الأسبرين، حيث إن السالسيلات والمواد العفصية والمركبات الأخرى في النبات تعمل على حماية جدار المعدة والاثني عشر. وتعطي تأثيراً مضاداً للالتهاب؛ ولهذا فإن شركات الأدوية لا تفضل فصل محتويات ملكة المروج عن بعضها؛ لأن هذه المركبات متحدة مع بعض وتعطي التأثير المطلوب لقرحة المعدة.

الجرعات المحددة من نبات ملكة المروج ما بين ٢,٥ ـ ٢,٥ جرام من الرؤوس المزهرة الجافة للنبات أو ملعقتين صغيرتين، وطريقة تحضير المنقوع كالآتي: تؤخذ ملعقتان صغيرتان من الرؤوس المزهرة للنبات المجفف وتوضعان في كوب ثم يضاف لها ماء مغلي كاف لملء الكوب، ثم يترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب. يمكن استعمال هذه الوصفة ثلاث مرات في اليوم. ولا توجد أضرار جانبية لهذا النبات إذا استخدم وفقاً لإرشاد المختص، إلا أن الأشخاص الذين يعانون من حساسية الأسبرين فعليهم عدم استخدام هذا النبات.

الفلفل الأحمر Red Pepper: كلنا نعرف الفلفل الأحمر (الشطة) وأول ما يسمع الشخص اسم الشطة يتبادر إلى ذهنه أنها خطيرة على قرحة المعدة والاثني عشر والعكس صحيح؛ فقد أثبتت الدراسات أن الشطة التي تحتوي على مركب الكبساسين (Capsaicin) وهو المركب المسؤول عن حرارة الفلفل الأحمر تحمي المعدة من القرحة، وقد ثبت أن هذا المركب يمنع تكون القرحة، بالإضافة إلى ذلك فإن الفلفل الأحمر مضاد جيد للانتفاخ والغازات ومقو معدي، ويزيل آلام العضلات ومطهر ومعرق، ويزيد من انسياب الدم إلى الجلد ومهدئ جيد.

يجب عدم الإكثار من استعمال الفلفل الأحمر حيث إن الاستعمال المستمر له بجرعات عالية قد يسبب تلفاً في الكبد والكلى. يوجد في الأسواق المحلية مستحضرات من الفلفل الأحمر مقننة وجرعاتها مأمونة الجانب.

الكركم Turmeric: لقد تحدثنا بالتفصيل عن الكركم، ويستخدم الكركم على نطاق واسع في الهند وآسيا لعلاج القرحة. ويقولون: إن الكركم نعمة من الله على الفقراء، فهو علاج القرحة عندهم، وبعد دراسات عملت في تايلندا وجد أن أخذ كبسولات محضرة من الكركم تحتوي على ٢٥٠ ملليجم بمعدل كبسولة ثلاث



مرات يومياً تشفي من القرحة، ويقال: إن الأدوية المشيدة لعلاج القرحة كان سعرها ثمانية أضعاف سعر كبسولات الكركم، ولذلك يقال: استخدم الكركم حتى لو كنت غنياً.

قشور ثمار الرمان الطازج أو المجفف وعسل النحل النقي: تشتهر المناطق الباردة في المملكة بزراعة أجود أنواع الرمان، وذكر الرمان في القرآن الكريم كما ذكر في بعض الأحاديث، وحديثنا ليس غذائياً فقد قيل عنه الكثير ولكن حديثنا يتركز حول قشور ثمرة الرمان التي تحتوي على مواد عفصية Tannins بنسبة ٢٠-٢٥ ٪، وهو عبارة عن Gall tannins الذي يشمل Granatine ، Punicalagin , Punicalin.

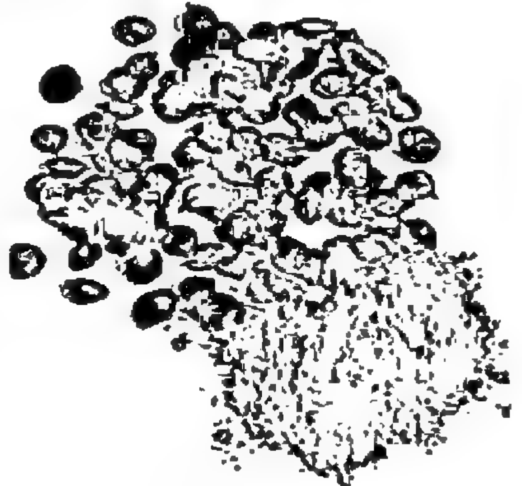
وقد وجد أن استخدام مسحوق قشر الثمرة إذا مزجت مع العسل النقي يعطي نتائج إيجابية ضد قرحة المعدة، ويجب ملاحظة عدم استخدام مسحوق الثمار لوحده بل يجب مزجه مع العسل النقي. وقد جربت هذه الوصفة على عدد كبير من المرضى وأعطت نتائج جيدة، تستخدم كميات متساوية من مسحوق ثمار الرمان الجافة أو مفروم ثمار الرمان الطازجة وعسل النحل النقي ويؤخذ من هذا المزيج ملعقة صغيرة على جرعات بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وتؤخذ قبل الوجبة الغذائية بحوالي ربع ساعة.

ملاحظة مهمة يجب عدم الاستمرار في تناول هذا العلاج بعد الشفاء، كما يجبعدم زيادة الجرعات عن الجرعات المحددة وعدم استخدام المسحوق دون عسل.

عصير البطاطس الطازج Potato Juice: من منا لا يعرف البطاطس، لكن كثير منا يجهل تأثيره على قرح الجهاز الهضمي. البطاطس نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم Solanum Tuberosum والجزء المستخدم منه الدرنات الموجودة في جذور النبات التي قد يصل وزن بعضها كيلوجرام، إن لم تكن أكثر وبقية أجزاء النبات سام جداً.

تحتوي درنات البطاطس على كمية كبيرة من النشا وكمية كبيرة من الفيتامينات مثل أ، ب١، ب٢، ج، ك، ومعادن وبالأخص البوتاسيوم وكمية صغيرة من قلويد الاتروبين. وتستعمل البطاطس على نطاق واسع في الغذاء، ويعد نشا البطاطس أحد أنواع النشا الموجودة في دساتير الأدوية، حيث يدخل في كثير من المستحضرات الصيدلانية. لقد عملت دراسة على عصير البطاطس بجرعات محددة على قرحة المعدة والاثني عشر وأثبتت تأثيرها على القرحة. ويعود السبب إلى قلويد الأتروبين الذي يقلل من إفراز الحامض على جدران المعدة والجرعة المحددة هي حبة متوسطة تقشر ثم تفرم جيداً ويشرب مرة واحدة فقط في اليوم. ويجب عدم إضافة الملح أو المنكهات إلى هذا العصير، كما يمكن استخدام هذه الوصفة خارجياً لتخفيف آلام المفاصل والصداع وآلام الظهر والطفح الجلدي والهيموورويد، وتستخدم كلبخة توضع على المكان المصاب.

الخروب أو الخرنوب Carob: نبات الخروب عبارة عن شجرة كبيرة تعطي ثماراً قرنية طويلة ذات لون بني إلى مسود عند النضج، وتتميز بصلابتها، تعرف علمياً باسم Ceratonia siliqua وموطن النبات الأصلي هو الجنوب الشرقي لأوروبا وغرب آسيا وشمال إفريقيا. يزرع الخروب من أجل ثماره الغذائية. إن الجزء المستخدم من النبات طبياً هي الثمار وقشور الساق. تحتوي ثمار الخروب على كمية كبيرة تصل إلى ٧٠ ٪ ودهون ونشا وبروتين وفيتامينات ومواد عفصية. تستعمل بذور ثمار الخروب لعلاج قرحة المعدة، وذلك بتحميصها مثل القهوة، ثم تطحن. تضاف كوب ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق البذور إلى ملء كوب ماء ويغلى مثل القهوة، ثم يزاح من على النار ويترك حتى يبرد يؤخذ كوب يومياً نهاراً وعلى عدة جرعات ولمدة أسبوع، ثم يرتاح المريض أسبوعاً، ثم يعاود استعماله لمدة أسبوع آخر، وهكذا أسبوع بعد أسبوع حتى الشفاء.



متلازمة (ري)

هو مرض خطير يؤثر على بعض أعضاء الجسم الداخلية مثل المخ والكبد، ويصيب الأطفال عادة بدءاً من سن الرابعة حتى الخامسة عشرة. وتحدث هذه المتلازمة في الغالب بعد حدوث عدوى فيروسية مثل: الإنفلونزا أو الجديري المائي، كما أنها تصاحب فيروس ابشتين – بار. والأنفلونزا ب. والفيروسات المعوية التي تصيب الجهاز الهضمي.

بعد أخذ المصاب الفيروس بأربعة أيام إلى ستة. يبدأ الطفل يعاني من حمى مصحوبة بقيء شديد، ثم تظهر عليه تغيرات عقلية وشخصية على هيئة خمول وتشوش في الذهن وبلادة وضعف في الذاكرة، وأحياناً هياج وعنف غير معتادين، بالإضافة إلى ذلك ربما يعاني المصاب من ضعف أو شلل في الأذرع أو السيقان، ورؤية مزدوجة مع شعور بخفقان القلب وصعوبة في الكلام، تضعف سلامة ومناعة الجلد، وربما يفقد السمع، ومن المحتمل أن يتبع ذلك تشنجات وغيبوبة وتدمير للمخ وذلك نتيجة للتورم المائي المعروف بالاستسقاء للمخ أو الفشل التنفسي.

وقد تناقصت عدد الوفيات في السنوات الأخيرة نظراً لازدياد الوعي بهذا المرض وبالأخص الاكتشاف المبكر له وعلاجه علاجاً حاسماً، وقد وجد أن نسبة الوفاة في مرض متلازمة (ري) حالياً لا يزيد على ٥٪ تقريباً بالرغم من أن السبب الحقيقي لمرض متلازمة (ري) غير معروف، إلا أن الدراسات التي أجريت في عام ١٩٨٠م تقول إن السبب يعود إلى تجمع العدوى الفيروسية مع الأسبرين معاً مما يؤدي إلى زيادة خطر حدوث هذا المرض بشكل مفاجئ. وعلى هذا الأساس لم يعد الأطباء يصرفون أسبرين الأطفال كمخفف للألم عند الأطفال.

الأدوية العشبية لعلاج مرض متلازمة (ري):

هناك أدوية عشبية تستخدم لعلاج مرض متلازمة ري، وهناك أيضا مشتقات حيوانية ومعدنية تستخدم لهذا الغرض وأهم هذه الأدوية ما يأتي:

الزوفا Hyssop، والزوفا نبات عشبي دائم الخضرة يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم، أوراقه رفيعة جداً وله عناقيد من الأزهار الزرقاء المزدوجة الشفاه، يعرف النبات باسم اشنان الدوار او اشنان داوود. وعلمياً باسم Hyssopus officinalis الموطن الأصلي للنبات جنوبي أوروبا وتنمو برياً في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط.

الجزء المستعمل: الأجزاء المزهرة والزيت الطيار.

المكونات الكيميائية في الأزهار: تحتوي على تربينات وتشمل الماروبيين وثنائي التربين وزيت طيار يتكون بشكل رئيس من الكافور البينوكامفون وبيتا باينين وفلافونيدات وهيسوبين وحمض العفص وراتنجات. تستعمل الزوفا لعلاج التهاب القصبات والعدوى التنفسية وخاصة عندما يكون هناك فرط في إنتاج المخاط، وهي فعلاً تزيل البلغم الكثيف والمحتقن، وهي دواء فعال ضد متلازمة (ري).

الزعرور البري Hawthorn، ويعرف أيضاً بالزعرور الشائك. وهو نبات ذو قيمة عظيمة ويعد رمزاً للأمل ويؤخذ لكثير من العلل. وحالياً يستخدم بشكل رئيس لاضطرابات القلب ودوران الدم، والزعرور البري عبارة عن نبات شائك ذي أوراق صغيرة وأزهار في مجاميع ذات لون أبيض وثمار عنبية ذات لون أحمر جذاب. الجزء المستخدم من النبات الأطراف المزهرة والثمار العنبية. يعرف الزعرور البري باسم Grataegus oxyacantha.

الموطن الأصلي للنبات جميع أجزاء الجزر البريطانية وفي جميع الأقاليم المعتدلة في نصف الكرة الشمالي. يحتوي النبات على فلافونيدات ومن أهمها الروتين والكويرسيتين، كما يحتوي على تربينات ثلاثية وكذلك على جلوكوزيدات

مولدة للسيانوجين، بالإضافة إلى أمينات وأهم مركباتها ثلاثي المثيل أمين كما تحتوي على كومارنيات وحمض العفص.

يستخدم الزعرور الشائك كغذاء للقلب كما يقول الغربيون، حيث إنه يزيد من تدفق الدم إلى عضلات القلب ويعيد الخفقان السوي إليه، وقد اثبتت الدراسات الحديثة صحة هذه الاستخدامات، ويستخدم الزعرور لعلاج مرض متلازمة (ري).

البرسيم الحجازي Alfalfa: هو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم، أوراقه ثلاثية الفصوص وله أزهار يتراوح لونها بين الأصفر والمزرق البنفسجي وبذور في ثمار حلزونية قرنية. يعرف النبات علميا باسم Medicago sativa والجزء المستخدم جميع أجزاء النبات عدا الجذور، الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا وشمال إفريقيا، المكونات الكيميائية للنبات ايزوفلافونات وكومارنيات وقلويدات وفيتامينات وبورفرينات، وتعد الايزوفلافونات مولدة للأستروجين، كما يحتوي النبات على فيتامين ك. يستخدم النبات على نطاق واسع وبالأخص كمشه وفي علاج مرض متلازمة ري.

الأيام البري Wild yam: وهو نبات عشبي معمر متسلق يتسلق إلى ارتفاع ٦ أمتار، أوراقه قلبية الشكل والأزهار صغيرة خضراء اللون. يعرف النبات علمياً باسم Discorea villosa والجزء المستخدم منه الجذور، والموطن الأصلي للنبات أمريكا الشمالية والوسطى. وقد وطن في المناطق المعتدلة وشبه المدارية حول العالم. تحتوي الجذور على مواد صابونية ستيرويدية وأهم مركب في هذه المجموعة هو مركب الديوسين. كما تحتوي الجذور على فيتوستيرولات ومنها بيتاسيتوستيرول وكذلك تحتوي على قلويدات ونشا. أما الاستخدامات فيستخدم كمصدر لمركب الديوسجنين وهو مادة شبيهة بالستيرويد الذي كان نقطة الانطلاق في صنع أول حبة مانعة للحمل، يستخدم الجذر كمضاد للتشنج ومضاد للالتهاب والروماتيزم ويزيد التعرق ومدر للبول وضد تشنج العضلات والألم. وكذلك ضد التوتر العضلي ولذلك يستخدم في علاج متلازمة ري. كما يستخدم في علاج متلازمة الأمعاء الهيوجية.

الجنسنج السيبري Siberian ginseng، وهو عبارة عن شجيرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٣ أمتار يحمل أوراقاً مركبة تتكون كل ورقة من ٣ إلى ٧ وريقات مسننة يعرف النبات علمياً باسم Eleutherococcus senticosus والجزء المستخدم من النبات هو الجذور. الموطن الأصلي للجنسنج السيبري: شرقي روسيا والصين وكوريا واليابان.

يحتوي الجذر على الوتيروزيدات وبروبا ينيدات الفينيل وليقنانات وكورمارنيات وسكريات ومتعددات السكريد وصابونينات ثلاثية التربيونيد وغليكانات.

يستخدم الجنسنج السيبري على نطاق واسع؛ فهو عشب مقوٍ ذو فوائد صحية مثيرة، وقد بينت الأبحاث أن جنسنج سيبريا ينبه مقاومة الكرب، وهو يستخدم كمقوٍ في أوقات الكرب والضغط وله مفعول مشابه للجنسنج الكوري إلا أنه أكثر تنبيهاً. كما أنه يحمي جهاز المناعة. له تأثير على الغدة الكظرية وهو يساعد على احتمال الحرارة والبرودة والعدوى البكتيرية والفيروسية والكروب البدنية الأخرى، بل إنه أعطي لرواد الفضاء لمواجهة تأثيرات انعدام الوزن. كما يمكن أن يساعد أولئك المعرضين للمواد الكيميائية السامة والإشعاعات، وقد أعطي للناس بعد كارثة تشرنوبيل النووية في عام ١٩٨٦م.

كما أنه يعطى لمرضى متلازمة ري حيث إنه يحسن المرونة العقلية ويخفض تأثيرات الكرب البدني، كما أنه علاج جيد للإرهاق والعنف الناتج عن الإفراط في العمل والكرب الطويل الأمد. كما أن العشبة تنبه المقاومة المناعية ويمكن أن تؤخذ للمساعدة في التعافي من المرض المزمن.

الثوم Garlic: لقد سبق الحديث عنه كثيراً في مواضع أخرى، وهو دواء عشبي مثالي معروف برائحته وطعمه الحريف، وهو مأمون تماماً للاستخدام، وعلاج قوي لجملة من المشكلات الصحية يضاد كثيراً من العدوى بما فيها تلك المتعلقة بالأنف والحلق والصدر. ويخفض الكولسترول ويخفف الاضطرابات الناتجة عن دوران الدم مثل ارتفاع ضغط الدم وكذلك يخفض مستوى السكر فيه. ومن أهم تأثيراته أنه مضاد حيوي جيد، مقشع يقلل تجلط الدم، وطارد

للدود ويزيد من التعرق، ويستعمل في مرض ري حيث يزيد الطاقة ويزيد كفاءة المناعة.

الصبر Aloe والأذريون Marigold: لقد تحدثنا عن هذين النباتين لعلاج عدة أمراض، والصبر من النباتات المستخدمة على نطاق واسع في علاج الأمراض الجلدية، كما يستخدم كمادة ملينة أو مسهلة. أما الأذريون فهو مضاد للالتهابات ويفرج تشنج العضلات ويمنع النزيف ويلئم الجروح ومطهر، ويستخدم خليط متجانس وكميات متساوية من الصبر والأذريون على هيئة غسول لتغذية الجلد.

البابونج Chamomile: سبق أن تحدثنا عن البابونج في مواضع أخرى كثيرة وهو نبات مشهور تستخدم أزهاره التي تحتوي على زيت طيار كمهضم وطارد للأرياح والغازات، ويستعمل بشكل خاص لعلاج التوتر الذي عادة ما يصاحب مرض متلازمة ري، حيث يؤخذ على جرعات ما بين مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم بمعدل ملء ملعقة أكل على ملء كوب ماء مغلي، ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب، ولكن يجب عدم الاستمرار في استخدامه أكثر من شهر.

فيتامين (أ): يستخدم بمعدل ٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً حيث يساعد في تكوين خلايا الجلد السليمة.

فيتامين هـ: يستخدم بمعدل ٤٠٠ وحدة دولية يومياً للحماية من تدمير الشقوق الحرة.

حبيبات الليسيثين: تؤخذ بمعدل ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم ليمد الجسم بالكولين المهم في نقل النبضات العصبية وفي إنتاج الطاقة.

تحذيرات يجب اتباعها:

يجب أن ننتبه جيداً للأعراض التحذيرية الآتية في كل مرة يعاني فيها الطفل من عدوى فيروسية مثل الأنفلونزا والزكام والجديري المائي والتهاب الأذن:

- قيء شديد متواصل يتبعه خمول.

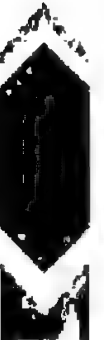
- هيجان، وعدم الانتباه والهذيان.

- إعياء ولا مبالاة وضعف في الذاكرة.

مرض ري غاية في الخطورة، وهناك بعض الأطباء من يشتتون المريض بإعطائه أسبرين أو اسيتامينوفين وينصحون بالعودة فيما بعد إذا لم يتم التحسن عندئذ. لا تكن متردداً في التوجه إلى أقرب إسعاف مستشفى في الحال واشرح الحالة.

لا تعط الأسبرين لطفل يعاني من الحمى أو الأعراض الأخرى للمرض الفيروسي. وكثيرهم من الأطباء الذين لا يعطون الأسبرين للأطفال بأي حال من الأحوال. ونحن نذكر عندما سحب مصنع الأسبرين البريطاني كل منتجات أسبرين الأطفال من السوق الإنجليزي قبل عدة أعوام كاستجابة لاكتشاف الرابطة بين الأسبرين ومتلازمة ري، ولا يمكن استخدامه.





متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)

هو اعتلال خطير ينتج عن عجز مقدرة أجهزة المناعة في الجسم على الدفاع عن نفسه من كثير من الأمراض. فعندما يغزو فيروس نقص المناعة البشري Human immunodeficiency Virus (HIV) وهو الفيروس المسبب للإيدز الخلايا المناعية الرئيسة والمسماة خلايات اللمفية T-Lymphocytes ويتكاثر فإنه يسبب تدميراً لجهاز المناعة بالجسم مما يؤدي إلى حالة ساحقة من العدوى أو السرطان أو هما معاً، وهكذا يكون الجسم لقمة سائغة وفريسة سهلة للعلل والأمراض، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى الموت. وبالرغم من أن الباحثين كانوا يتبادلون حالات هذا المرض منذ عام ١٩٥٩م إلا أن أول اكتشاف للإيدز كان في أمريكا عام ١٩٨١م ثم تتابع تشخيص حالات هذا المرض في جميع أنحاء العالم.

سبب متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز):

يسبب مرض الأيدز فيروسات من مجموعة الفيروسات التي تدعى الفيروسات الخلفية أو الارتدادية أو الارتجاعية (Retroviruses) وقد تم أول اكتشاف لهذا الفيروس بواسطة الباحثين الفرنسيين عام ١٩٨٣م والباحثين الأمريكيين في عام ١٩٨٤م، وفي عام ١٩٨٥م أصبح الفيروس يدعى فيروس العوز المناعي البشري (Hiv) كما اكتشف العلماء فيروساً آخر أطلق عليه Human immunodeficiency virus-٢ (Hiv-٢) يهاجم هذا الفيروس كريات دم بيضاء معينة، وتشمل هذه الكرات الخلايا التائية المساعدة والبلاعم التي تؤدي

دوراً مهماً في وظيفة جهاز المناعة. وفي داخل هذه الخلايا يتكاثر هذا الفيروس مما يؤدي إلى تحطيم الوظيفة الطبيعية في جهاز المناعة؛ لهذا السبب فإن الشخص المصاب بفيروس (Hiv) يصبح عرضة للإصابة بأمراض جرثومية معينة قد لا يصاب بها الشخص العادي؛ أو قد لا تكون محرضة بطبيعتها، وتسمى هذه الحالات بالحالات الانتهازية (Opportanistic).

أعراض مرض الإيدز:

قد يكمن فيروس الإيدز في جسم الشخص لعشر سنوات أو أكثر دون أن يحدث أي مرض. كما أن نصف الأشخاص المصابين بالإيدز تظهر لديهم أعراض مصاحبة لأمراض أخرى تكون في العادة أقل خطورة من الإيدز. لكن بوجود العدوى بالإيدز فإن هذه الأعراض تطول وتصبح أكثر حدة، وهذه الأعراض تشمل تضخم الغدد اللمفاوية وتعباً شديداً وحمى وفقدان الشهية وفقدان الوزن والإسهال والعرق الليلي، والتهاب اللثة، وقرح الفم، والعلل الجلدية، وتضخم الكبد أو الطحال أو كليهما، فإذا صارت هذه الأعراض مزمنة، فإن الشخص الذي يعانيها يعد مصاباً بما يسمى مركب الحالات المتعلقة بالإيدز AIDS Related complex. ARC وفي حالات أخرى تكون أول علامة للإصابة بفيروس الإيدز هي ظهور واحد أو اكثر مما تسمى الحالات الانتهازية من العدوى (Opporlunistic infection) أو السرطان (Cancer) التي تصاحب الإيدز. ومن أكثر الحالات شيوعاً هي الحالة التي يكون فيها اللسان مغطى بنتوءات بيضاء، وهو ما يسمى "القلاع الفمي" Oral thrush أو الإصابة بفطر الكانديدا Candidiasis وهذه الكانديدا تدل على تدهور جهاز المناعة. والإصابة بالطفيليات المعوية تعد مشكلة أخرى. وتشمل الأمراض الشائعة الأخرى المتعلقة بمرض الإيدز: الالتهاب الرئوي الناتج عن الإصابة بطفيل يسمى المتكيس الرئوي الكاريني Pneumocystis carinii وهذا الطفيل يصيب حوالي ٦٠٪ من مرضى الإيدز والالتهاب الرئوي الناتج يسمى حينئذ Pneamocystis carinii pneumonia كما يوجد سرطان جلدي (يكون نادر الحدوث في غير المصابين بالإيدز) يسمى

Kaposi sarcoma ومن الكائنات المرضية أو الأمراض الأخرى فيروس البشتين - بار Epstein-Barr virus (EBV) وفيروس الحلا أو الهربس البسيط Herpes Simplex virus وفيروس السيتوميجالوCytomegalo Virus CMV وأيضاً بعض الأمراض الناتجة عن بكتيريا مرضية مثل السالمونيلا والتكسوبلازما والدرن (السل) Mycobacterium Aviumintracellulare.

وقد يصاب بعض الناس بفيروس الإيدز ولا تظهر لديهم الأمراض الانتهازية، ولكن قد تظهر عليهم الأعراض خلال سنتين إلى عشر سنوات أو أكثر أو بعد الإصابة بالفيروس. أما الأطفال الذين يولدون وهم مصابون بالإيدز فقد تظهر عليهم الأعراض في فترة تقل عن المدة السابقة الذكر في البالغين.

كيفية انتقال فيروس الإيدز:

لقد استطاع الباحثون تحديد ثلاث وسائل لانتقال فيروس الإيدز وتشمل:

١- الاتصال الجنسي.

٢- التعرض للدم الملوث.

٣- انتقال الفيروس من الأم الحامل إلى الجنين.

ويعد الاتصال الجنسي غير المشروع السبب الرئيس لانتقال الفيروس. ويكون احتمال الانتقال أكبر في اللواط (الشذوذ الجنسي) ولكن اتضح أن الزنا (البغاء) يؤدي أيضاً دوراً كبيراً في انتقال الفيروس، قال الله تعالى: (وَلا تَقْرَبُوا الزِّنَى إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلاً). وعن آثار انتشار الزنى واللواط في المجتمعات يقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: "لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يعلنوا بها إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا"، رواه ابن ماجه. كما أن فيروس الإيدز يصيب الأشخاص المتعاطين للمخدرات الذين يستخدمون الحقن والإبر بالمشاركة مع بعضهم، كما أن الأشخاص المتلقين للدم والأشخاص المصابين بالناعورية (الهيموفيليا)

قد يصابون بالفيروس نتيجة حصولهم على دم ملوث بفيروس الإيدز. كما أن السيدات الحوامل قد ينقلن فيروس الإيدز للأجنة على الرغم من عدم ظهور أعراض الإيدز لديهن. وبدراسة حالات الإيدز اتضح أن هذا الفيروس لا ينتقل عبر الممارسات الاجتماعية غير الجنسية مثل الانتقال عبر الهواء أو الغذاء أو الماء أو الحشرات أو الملامسة. ولم تظهر أي حالة إيدز نتيجة المشاركة في استعمال أدوات المطبخ أو المشاركة في غرف الدراسة أو الحمامات.

وتشير بعض الأبحاث التي أجريت في معهد باستير أن هذا الفيروس الخبيث قد يكون أكثر صعوبة وشراسة مما قيل للناس من قبل. فلطالما دأبت السلطات الصحية على الادعاء بأن فيروس الإيدز لا يستطيع البقاء خارج جسم عائله، ولكن باحثي معهد باستير أظهروا بجلاء ووضوح أن فيروس الإيدز يستطيع البقاء خارج الجسم، بل يستطيع الحياة لمدة تصل إلى ١١ يوماً في مياه المجاري غير المعالجة، وبالتالي يتضح أن فيروس الإيدز ليس بالهشاشة التي كان يظنها الكثيرون سابقاً. ومع وجود وجهات نظر متباينة فإننا نعتقد أن هذا الفيروس الخطير قد يستطيع العيش لأيام عديدة خارج الجسم، في وسط جاف بحالة غير نشطة، ثم ينشط بعدها ويصير معدياً بالغ الشراسة داخل الجسم.

كيفية تشخيص الإيدز والعلاج:

في عام ١٩٨٥م أصبح من السهل الكشف عن وجود دلائل فيروس الإيدز في الدم واسع الانتشار ومتوفراً للجميع. وبهذه الفحوص أمكن التحقق من وجود الأجسام المضادة لفيروس الإيدز، والأجسام المضادة بروتينات تنتجها خلايا دم بيضاء معينة عند دخول الفيروسات أو البكتيريا أو الأجسام الغريبة إلى جسم الإنسان، ويدل وجود الأجسام المضادة لفيروس الإيدز في الدم على وجود العدوى بالفيروس، وباستخدام هذا الفحص للكشف عنه أمكن التعرف على وجود فيروس الإيدز في الدم في عمليات نقل الدم. أما الكشف عن فيروس الإيدز (Hiv-2) فقد تم الترخيص له في عام ١٩٩٠م في الولايات المتحدة الامريكية، ومهما يكن فإن فيروس الإيدز يتميز بكونه قابلاً للتأقلم وقادراً على تغيير تكوينه بدرجة

عالية. وطبقاً لما يقوله علماء أوكسفورد بإنجلترا فإن هذا قد يكون هو مفتاح بقائه واستمراره. وهم يقولون: إن فيروس الإيدز من خلال تحوراته الخبيثة أو تغييراته الماكرة التي يجريها في تركيبته الجينية يستطيع أن يراوغ الآليات الدفاعية للجسم الهادفة إلى التخلص من الخلايا المصابة بالعدوى وأن يشتت شملها. ونتيجة لذلك فإنه يتمكن من البقاء والاستمرار بالرغم من الهجمات الشرسة التي يقوم بها جهاز المناعة.

لا يمكن الاعتماد على فحص الدم فقط لمعرفة وتشخيص الإيدز، وقبل الحكم النهائي على الشخص بأنه مصاب بالمرض فإن لدى الطبيب اختبارات أخرى مثل حالة المريض وتاريخه الاجتماعي ومظهره الخارجي. وعلى الرغم من أن هناك محاولات عديدة لعلاج مرض الإيدز، إلا أنه لا يوجد حتى الآن علاج ناجح لهذا المرض، وطبقاً لما تقوله هيئة مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بالولايات المتحدة الأمريكية فقد تم تشخيص مرض الإيدز لدى أكثر من ثلاثة أرباع مليون أمريكي منذ عام ١٩٨١م وحوالي ٧٠٪ من هذا العدد قضوا نحبهم. ويعد الأيدز الآن سبباً رئيساً للموت المبكر بين الآمريكيين. لقد درس كثير من الباحثين العديد من الأدوية التي تستطيع إيقاف نمو فيروس الإيدز في مزارع المختبرات. ويعد دواء زيدوفودين Zudovudine Retrovir الذي يسمى عادة (AZT) ودواء زالسيتابين (HiviD) ويفضل تسميته (ddc)، وستافودين (Zerit) ويسمى (d4T) والديانوسين vidrx ويسمى (ddI) ولاميفودين Epivir ويسمى (Cr) وجميعها من نظائر ال Nucleoside وعقار AZT كان هو أول عقار تمت الموافقة رسمياً على استخدامه ضد فيروس الأيدز Hiv، وكان هو العقار الأول الذي استخدم لعلاج العدوى بفيروس الإيدز. وقد أظهر أيضاً فاعلية كبيرة في منع انتقال الفيروس من الأم إلى الجنين في أثناء الحمل والولادة. أما مشابهات النيوكليوسيد الأخرى، فقد كان ينظر إليها في الأصل على أنها بدائل لعقار AZT ولكن وجد بعد ذلك أنها تعمل جيداً مع AZT في كثير من الحالات. وهذه العقاقير يبدو أنها تطيل بقاء المريض وتؤخر تطور حالة العدوى بفيروس Hiv من المرحلة الخالية من الأعراض إلى مرض الإيدز بكامل شدته وقسوته (على الأقل في بعض

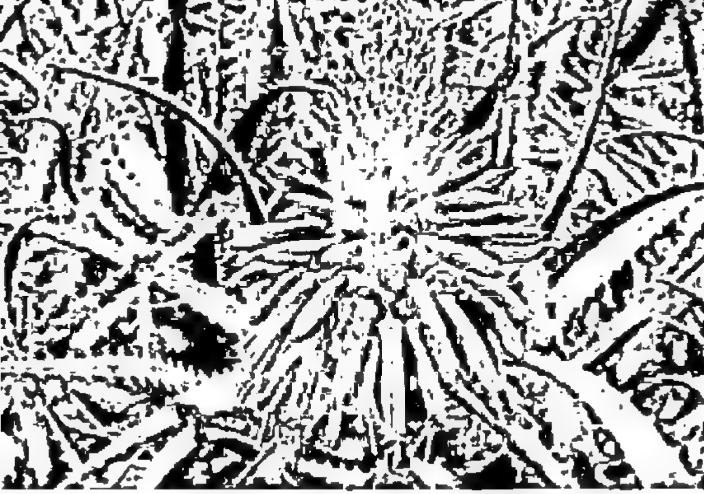
الأشخاص). ويمكن استخدام كل منها على حدة أو مع بعضها، فمثلاً يستخدم عقار AZT مع واحد أو أكثر من العقاقير الأخرى.

ولكن هذه العقاقير لها أعراض جانبية سامة مثل الإسهال وفقر الدم مما يجعل من الضروري نقل دم للمريض، بالإضافة إلى أن دواء AZT غالي الثمن وصعب التصنيع؛ ولذلك فإن هناك أدوية كثيرة أكثر فاعلية وأقل خطورة يجري حالياً تطويرها.

وقد أظهرت أبحاث أخرى أن ذات الرئة المتكيسة الرئوية الكاريبية يمكن علاجها باستخدام مضادات حيوية باستثناء دواء البنتاميدين. ويستخدم الدواء الحيوي الانترفرون (وهي مادة كيميائية تنتجها خلايا الإنسان وحيوانات ثديية أخرى استجابة لإصابتها الفيروسية أو استجابة لكيميائيات محددة، وتوجد ثلاثة أنواع من الانترفونات تمنع انتشار الإصابات الفيروسية، كما تمنع نمو الخلايا الخبيثة) في علاج الإيدز، وإضافة إلى ما سبق فإن العلماء يحاولون التعرف على بعض الأدوية الأخرى التي تسهم في اعادة جهاز المناعة إلى وضعه الطبيعي.

الأدوية العشبية أو المكملات الغذائية التي تفيد في الحد من الايدز أو تساعد في إعطاء مريض الايدز عمراً أطول:

العشبة المسماة القديس يوحنا: والمعروفة باسم St. John. s wort وهي عبارة عن نبات شجري معمر يحتوي على مادة الهيبرسين Hypericin وPseudohypericin وهي من المواد المضادة للفيروسات والنشطة ضد فيروس الإيدز؛ وذلك على حيوانات التجارب. وقد تم استخدام خليط من مادة الهيبرسين وعديد من المستخلصات الأخرى كعلاج لعدوى فيروس سيتوميجا لوفيروس وهي واحدة من العديد من الإصابات الانتهازية التي يمكنها أن تقتل مرضى الإيدز. وقد وجد أن مادة Pseudohypericin تقلل من انتشار فيروس الإيدز في أنابيب الاختبار وعلى حيوانات التجارب، بينما القليل من الدراسات على مرضى الإيدز قد توقعت بعض الفائدة من مادة الهيبرسين.



الصبر Aloe: لقد تحدثنا عن نبات الصبر وعن مركباته وتأثيراته ولكن من أهم تلك المركبات أسيمانان Acemannan التي تنبه جهاز المناعة بقوة، وربما تكون ذات فائدة في علاج الإيدز. وقد لوحظ في الدراسات التي تمت في أنابيب الاختبار أن مادة السيمانان فعالة ضد فيروس الإيدز وربما تقلل الاحتياج إلى أدويته المعروفة مثل عقار AZT وتقلل الأعراض الجانبية القوية لهذا العقار. والجرعات التي يجب تناولها من مركب الاسيمانان ٢٥٠ مليجرام ٤ مرات في اليوم، والجرعات الكبيرة التي تصل إلى ١٠٠٠ مليجرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم يومياً لم تسبب تأثيرات سامة على الكلاب والفئران. حسب تقرير الهيئة الأمريكية لأبحاث الإيدز تقول: "إن المحاولات المرشدة لم تعكس أي تأثيرات سامة على الإنسان".

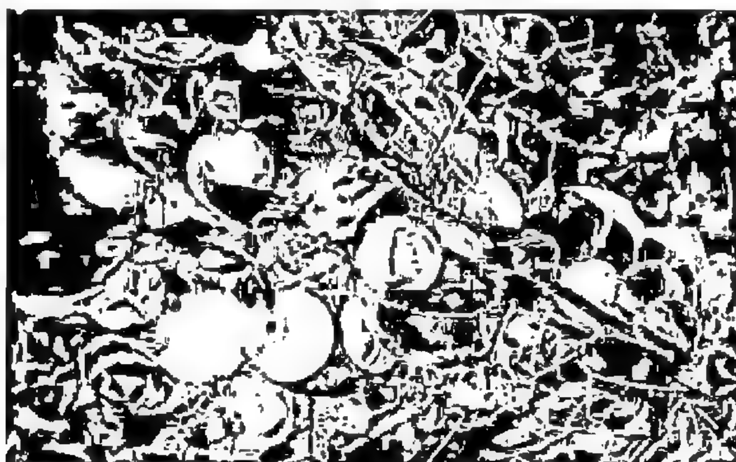
الثوم Garlic: لقد تكلمنا كثيراً عن الثوم، ولكن كشفت الدراسات الطبية أن الثوم له تأثير كبير ضد العديد من الإصابات الانتهازية المصاحبة لمرض الإيدز مثل الهربس والالتهاب الرئوي، كما وجد الباحثون أن مركب أجيون الموجود في الثوم يمنع أو يقلل انتشار فيروس الإيدز في الجسم. ويقال إن تناول ما بين ٣-٦ فصوص من الثوم الطازج يومياً يساعد في منع العدوى الانتهازية كما أوصى خبير الأعشاب د. دارمانندا ومدير مشروع تعزيز المناعة في بورتلاند، أو ريجون ومؤلف كتاب: Garlic as the Central Herbs for AIDS.

الردبكية الأرجوانية Echinacea: توجد عدة أنواع من هذا الجنس، والنوع الأرجواني هو الأفضل الذي يحتوي على حمض الكافئين وحمض الشيكوريك ومادة الأكنيسين Echinaciein هذه المركبات جميعها لها خصائص مضادة للفيروسات مشابهة للأنترفيرون interferon وهو المركب الخاص الذي يكونه الجسم لمقاومة الفيروسات وقد سبق الحديث عنه آنفاً. وتشير بعض الدلائل

إلى احتمال كبير لاستخدام حمض الشيكوريك كعلاج للإيدز. وينصح الخبراء بعدم تناول نبات الردبكية يومياً، حيث يقولون إن جهاز المناعة يتعود على العشب وبالتالي تقل مقدرته على تنبيه جهاز المناعة. ومن الأفضل أن تؤخذ عشبة الردبيكية مرة واحدة يومياً ولمدة أسبوع فقط، ثم يتوقف عن تناولها عدة أيام ثم يعاود الاستعمال وهكذا.

البصل Onion: يعد البصل واحداً من أفضل المصادر لمركب الكوريستين (Quercetin) المضادة للأكسدة، وهذه المادة أو المركب تتركز في قشرة البصل، ويشبه البصل الثوم في خواصه المضادة للفيروسات. ويمكن استعمال البصل يومياً مطبوخاً بقشرته ونزعها قبل الطعام، حيث إنها غنية بمادة الكوريستين.

الكمثرى Pear: تعد ثمرة الكمثرى من الثمار الغنية بأحماض الكافئين والكوروجينك، وحمض الكافئين يحفز كثيراً جهاز المناعة. كما وجد الباحثون أن حمض الكلوروجنيك له نشاط مضاد لفيروس الإيدز ويجب تناول الكمثرى يومياً.



حزاز ايزلاند Iceland moss: حزاز ايزلاند والمعروف علمياً باسم Cetrara islandica قد وجد العلماء بجامعة إلينوي أن المركبات المستخلصة من حزاز ايزلاند تثبط أحد الأنزيمات الضرورية لتكاثر فيروس الإيدز. وحيث إن أدوية مرض الإيدز المعروفة التي تحدثنا عنها مسبقاً AZT وغيرها والتي

أقرتها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA تؤدي العمل نفسه، ولكن اتضح أنها سامة ولا تثبط نشاط الفيروس بالكامل. ولكن مكونات حزاز أيزلاند من ناحية أخرى وجد أنها غير سامة في الدراسات المخبرية بالنسبة للخلايا، وعليه يجب على مرضى الإيدز الإكثار منها في غذائهم اليومي سواء مع السلطة أو على هيئة شوربة.



الأخدرية Evening Primrose: نبات الأخدرية عشب ثنائي الحول، وقد وجد أن زيت البذور غني جداً بحمض الجاما لينولينيك حيث قامت أبحاث في تنزانيا بدراسات على هذا الحامض فوجدوا أن العمر المتوقع للأشخاص الذين كانوا موجبين لفيروس الإيدز كان أكثر من الضعف عند إضافة حامض جاما لينولينيك والزيوت المفيدة المعروفة باسم الأحماض الدهنية أوميجا-٣ إلى طعامهم. وعليه يمكن طحن بذور نبات الأخدرية وإضافتها إلى الطعام للمصابين بمرض الإيدز.

الزوفا Hyssop: سبق وتحدثنا عن نبات الزوفا والجزء المستخدم من نبات الزوفا الرؤوس المزهرة والزيت الطيار، وتحتوي الرؤوس المزهرة والزيت على تربينات بما في ذلك الماروبين وثنائي التربين وراتنج الماروبين. وقد وجد أن الماروبين والمسمى MAR 10 – من خلال التجارب التي أجريت عليه أنه يثبط التسبب في أذى الخلايا السليمة، وقد توقع الباحثون الذين توصلوا إلى هذا الاكتشاف أن نبات الزوفا ربما يكون مفيداً في علاج الإيدز. ويمكن لمريض الإيدز استخدام نبات الزوفا على هيئة مغلي وذلك بأخذ ملء ملعقة أكل من عشبة

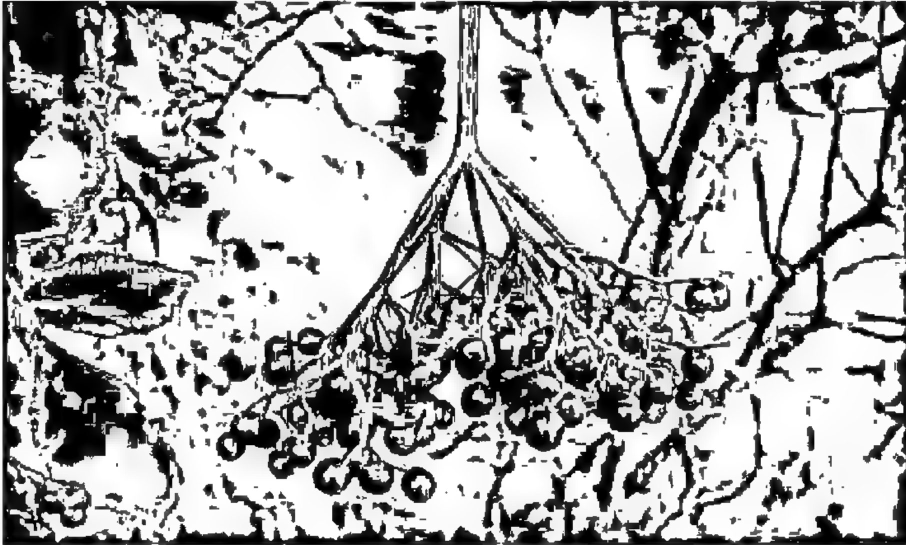
الزوفا وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي؛ ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم مع الأكل.

الاستراجالس Astragalus: يوجد من هذا الجنس عدة أنواع، وهذا النبات الآسيوي هو في مقام نبات الردبكية الأمريكي. لقد جرب على عشرة من المرضى بإصابات فيروسية خطيرة فانخفض مستوى الخلايا الطبيعية القاتلة في أجسامهم، وهي نوع من خلايا الدم البيضاء المتخصصة التي تهاجم مستخلص نبات الاستراجالس بالحقن لمدة ٤ أشهر بالمقارنة مع المرضى الذين لم يتناولوا مستخلص الأستراجالس، وكان مستوى الخلايا الطبيعية القاتلة قد ازداد بشكل واضح. كما زادت بقية مكونات جهاز المناعة وتحسنت الأعراض المرضية.

زهرة سوزان ذات العيون السوداء Black-cyd Susan: توجد عدة أنواع من هذا الجنس. لقد ذكرت بعض الأبحاث أن مستخلص جذور زهرة سوزان يعد من المنبهات القوية التي تحفز جهاز المناعة أكثر من مستخلص الردبكية الأرجوانية الأمريكية، ويمكن لمرضى الإيدز استخدام مقدار خمس ملاعق صغيرة من مسحوق جذر النبات لكل كوب ماء مغلي بمعدل ثلاث مرات على هيئة مغلي يومياً.

الأرقطيون Burdock: الأرقطيون نبات ثنائي الحول ذو ساق يصل ارتفاعها الى ١,٥ متر، وله ورقة معكوفة، وفي نهاية الأفرع أزهار محمرة، ويعرف أيضاً باسم البلسكاء، وعلمياً باسم Arctium lappa ويعد الأرقطيون من أكثر الأعشاب المزيلة للسموم أهمية في طب الأعشاب الغربي والصيني على حد سواء. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور، يحتوي النبات على جلوكوزيدات مرة «أرقيتوبيكرين» وفلافونيدات وحمض العفص وزيت طيار ومتعددات الأسيتيلين. وحسب المنشور في النشرة Lawrence Review of Natural Products وهي نشرة محترمة فإن الأرقطيون سواء أكان في شكل عصير أو مستخلص له نشاط ضد فيروس الإيدز في أنابيب الاختبار، ويمكن لمريض الإيدز استخدامه مع الأكل.

البلسان Elderberry: والبلسان شجرة يصل ارتفاعها إلى عشرة أمتار لها أوراق بيضوية وأزهار كثة قشرية اللون وثمار على هيئة عنبات زرقاء إلى سوداء اللون. الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية فقط. يعرف النبات علمياً باسم Sambucus nigra ويحتوي على فلافونيدات وأهمها مركب الروتين وحموض الفينوليك وتربينات ثلاثية وسيترولات وزيت طيار ومواد هلامية وحموض العفص وفيتامين أ، ج وانثوسيانينات. لهذا النبات سمعة قديمة ضد الفيروسات. وقد تمت دراسته لاختبار النشاط ضد فيروس الإيدز ووجد أن له نشاط لكن الدراسات لم تنته بعد ويمكن لمرضى الإيدز استخدام هذا النبات إما طازجاً مع السلطة أو على هيئة مربى أو جيلي حيث يوجد على هذه الأشكال.



عقد النباتات البقولية: إذا لاحظنا جذور النباتات البقولية لوجدنا أن عليها عقداً صغيرة هي في الأساس بكتيريا متعايشة مع النبات تزوده ببعض المواد التي يحتاجها. وقد يسمى حديد الدم. لقد بينت الدراسات أن هذه المادة تزيد من نشاط أدوية علاج الإيدز مثل AZT ضد الفيروس، وعليه يمكن لمرضى الإيدز تناول كميات من هذه العقد، ولكن إذا وجد أن المريض يعاني من زيادة في الحديد فيجب علي المريض عدم استخدام هذه العقد البقولية.

الفجل الأسود + الهندباء + الخرشوف: هذه النباتات مجتمعة تحتوي على مواد تحمي الكبد وتساعد على إصلاح أنسجته بالإضافة إلى تنقيتها للدم، وحيث إن الكبد هو العضو المختص بالتخلص من السموم ويجب أن يعمل بشكل سليم؛ لذا فإن استخدام مزيج من هذه المواد التي توجد في مستحضر جاهز يمكن الحصول عليه من محلات الأغذية التكميلية، حيث يقوم بتنظيم وظائف الكبد وهو يلزم مرضى الإيدز.

مخلب القط cats claw: ومخلب القط شجرة معمرة متسلقة تشبه العنب حيث يصل ارتفاعها في بعض الأحيان إلى ١٠٠ قدم، أوراقها بيضاوية وبسيطة، وهي كبيرة حيث يتراوح طولها ما بين ٧ إلى ١٨سم، وعرضها ما بين ٤ إلى ١٣ سم. الجزء المستخدم من النبات الجذور فقط، يعرف مخلب القط علمياً باسم urcaria tomentaosa تحتوي الجذور على قلويدات وتربينات ثلاثية وأحماض عضوية وجلوكوزيدات وسيترولات يعمل. جذر مخلب القط على تنشيط جهاز المناعة. وقد تبين أنه يفيد مرضى الإيدز والسرطانات المتعلقة بالإيدز مثل سرطان كابوسي وتوجد تركيبة من هذا النبات تحت مسمى cats claw defence complex وهو من إنتاج Source Natural، وهذا المستحضر خليط من مخلب القط كمادة أساسية مع أعشاب أخرى من مضادات الأكسدة مثل بيتا كاروتين وإن اسيتيل سستين وفيتامين جـ ومعدن الزنك. ويجب عدم استخدام مخلب القط في أثناء الحمل.

الجنسنج السيبيري Siberian Ginseng: نبات معمر قوي يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار يحمل على كل ساق ٣-٧ وريقات مسننة. الجزء المستخدم من النبات جذوره، ويعرف الجنسنج السبيري علمياً باسم Eleutherccoccus senticosus تحتوي الجذور على إلوتيروزيدات وبروبايندات الفنيل وليغنانات وكومارينات وسكريات ومتعددات السكريد وصابونينات ثلاثية التربين وغليكانات. يعد الجنسنج السيبيري من المقويات الجيدة على الجسم وبالأخص على الغدد الكظرية مما يساعد على احتمال العدوى والبرودة والحرارة والكروب البدنية الأخرى والإشعاع ولتحسين المرونة العقلية والإرهاق. وأهم من ذلك كله أنه ينبه جهاز المناعة ويساعد في علاج علل الشعب الرئوية ويزيد الطاقة. يجب

عدم استخدام هذا النبات للذين يعانون من انخفاض في جلوكوز الدم أو ارتفاع في ضغط القلب أوعلل القلب.

فطر ريشي Reishi Mushroom: وهو فطر صيني ذو لون أحمر بنفسجي جميل المنظر يعرف علمياً باسم Ganoderma Iucidum ويعده الصينيون إكسير الحياة، حيث يعد من أفضل المقويات لجسم الإنسان ومقاوم للأمراض والضغوط الحياتية ولفقد الشهية، كما أنه من أفضل المواد تنبيهاً للجهاز المناعي، حيث يبطئ نمو الخلايا السرطانية. كما وجد أن هذا الفطر له تأثير مضاد لفيروس الإيدز، ويمكن استعماله بأمان وتوجد منه مستحضرات في محلات الأغذية التكميلية.

هرمون الغدة الكظرية الأساسي Dehydroepiandrosterone: هرمون الغدة الكظرية الأساسي الذي يرمز له بالرمز DHEA هو أحد الهورمونات الاسترويدية العديدة التي تفرزها الغدة الكظرية، ومن أهم وظائف هذا الهرمون تقوية جهاز المناعة وإصلاح الأنسجة والحفاظ عليها وتخفيف تفاعلات الحساسية. ويستخدم كثير من مرضى الإيدز جرعات عالية من هرمون الغدة الكظرية، حيث إن مرضى المراحل المتأخرة منه تكون لديهم مستويات منخفضة جداً تشير إلى أن DHEA يقوي الجهاز المناعي، ويساعد على تحسين الصحة وعلى تقوية العضلات. إلا إنه لا توجد حالياً تجارب دراسية بشأن هذا الموضوع.

وهناك مرض آخر مرتبط بالمناعة ويستجيب لـ DHEA وهو التورم الوعائي العصبي الوراثي المعروف باسم Hereditary angioneurotic edema uonti (HAE) وتتميز هذه الحالة برد فعل حساس ينتج عنه تورم بالأنسجة تحت الجلد وتورم بالأنسجة تحت الغشاء المخاطي، وأصحاب هذا المرض يكون لديهم نقص في البروتين الدهني المانع (CI esterase) الذي يمثل جزءاً من الاستجابة المناعية الطبيعية التي تعطي وقاية من هذه النوبات والالتهابات.

هرمون النمو Growth Hormone: إن هرمون النمو البشري HGH الذي

تفرزه الغدة النخامية بالمخ يعمل لينظم أنشطة الأعضاء الحيوية؛ ولذلك يحافظ على الصحة من خلال الجسم، وهو ينتج بكمية كبيرة في أثناء فترة المراهقة. ويستخدم هذا الهرمون في معالجة من كانوا يفشلون في النمو الطبيعي بسبب نقص هذا الهرمون، وكان من الممكن أن يصبحوا أقزاماً لولا هذا الهرمون. ومع ذلك فإن هرمون النمو ينظم أكثر من مجرد النمو، فهو يعمل على إصلاح الأنسجة، التئام الجروح، استبدال الخلايا، صحة العضو، قوة العظام، وظيفة المخ، إنتاج الأنزيمات، صحة الأظفار والشعر والجلد، بالإضافة إلى ذلك -وهو الأهم- فإنه يقوي جهاز المناعة ويساعد الجسم على مقاومة أضرار الأكسدة. وقد ذكرت الأبحاث أن هرمون النمو البشري يعمل على تدعيم جهاز المناعة وتحسين نوعية الحياة عند الأشخاص المصابين بالإيدز بمعالجة (متلازمة الهزال) النقصان الشديد في الوزن والعضلات.

الأنزيم المساعد Q10: يوجد الأنزيم المساعد Q10 في كل مكان بالجسم، وعلى الرغم من أن هذا الأنزيم يعمل كفيتامين حيث يقوم بعمل المحفز في تفاعلات معينة، إلا أنه لا يعد فيتاميناً حقيقياً؛ لأنه يصنع داخل الخلايا.

يعمل الأنزيم المساعد Q10 كمحفز في سلسلة من التفاعلات الكيميائية التي تشيد ثلاثي فوسفات الأدينوسين (ATP) وهو مركب يولد الطاقة التي تحتاجها الخلية لأداء وظائفها.

ونظراً لدور الأنزيم المساعد Q10 في إنتاج الطاقة فإن نقص أو انخفاض تركيزه ضار بالصحة بشكل عام. ومما لا يثير الدهشة فإن هذا الأنزيم موجود بكثرة في الأعضاء التي تتطلب إمدادات كبيرة بالطاقة خاصة القلب والكبد والجهاز المناعي. والأنزيم المساعد Q10 مضاد للأكسدة ويشبه في تركيبته فيتامين E، وهو مضاد آخر للأكسدة يحمي الخلية من التلف في العديد من الحالات. ويمكن لمريض الإيدز تناول 100 ملجم يومياً من الأنزيم المساعد الذي يباع جاهزاً في محلات الأغذية التكميلية؛ وذلك من أجل تنشيط الدورة الدموية والطاقة وحماية القلب، وهو مضاد قوي للأكسدة ومنشط جيد للمناعة.

الجلوتاثيون + ن - اسيتيل سيستين NAC: الجلوتاثيون أنزيم قوي مضاد للأكسدة يتكون داخل أجسامنا وكذلك NAC وهو حمض أميني يحتاجه الجسم لإنتاج أنزيم الجلوتاثيون الذي يتميز بالخواص المضادة للأكسدة. يدخل هذان المركبان في عملية التخلص من السموم كعوامل مضادة للأكسدة، وهما من الأدوات الدفاعية المهمة بالجسم ضد السموم البيئية والمواد التي تسبب السرطان. كما أنهما يقومان بحماية الجسم من التلف الناتج عن ضغوط الأكسدة التي تحدث نتيجة التعرض للعديد من السموم البيئية؛ ولأن مثل هذا التلف يلعب دوراً مهماً في أمراض الشيخوخة وفي إضعاف الجهاز المناعي، فليس من الغريب أن تستجيب مثل هذه الأمراض كالسرطان وأمراض الجهاز الدوري والتهاب المفاصل وكذلك الأمراض الفيروسية المعدية للعلاج بالجلوتاثيون وNAC.

ولقد ركزت الدراسات على استخدام NAC في علاج الأمراض الفيروسية المعدية، في حين ركزت الدراسات على استخدام الجلوتاثيون في علاج السرطان، ومع ذلك فهناك تداخل واضح في وظائف واستخدامات هذين المركبين كما ذكرنا من قبل، لقد ركزت معظم الدرسات على إمكانية استخدام NAC كعامل مضاد للفيروسات، خاصة في علاج فيروس نقص المناعة (الإيدز)، ولقد أثبتت الدراسات أن NAC يقلل من تكاثر فيروس الإيدز علاوة على ذلك فإن إعطاءه بجانب أنزيم الجلوتاثيون وفيتامين ج يعطي نتائج رائعة أكثر من استخدام هذه المركبات منفصلة، وهناك دراسات أخرى تشير إلى أن NAC والجلوتاثيون يعملان معاً لإطالة مدة كمون فيروس الإيدز وتأخير ظهور العدوى الانتهازية التي تسببها البكتيريا التكافلية. وتشير الأبحاث أيضاً إلى أن مكملات الجلوتاثيون بجانب NAC يمنعان ظهور دلالات الإيدز، بمعنى أن يكون الشخص موجباً معملياً لفيروس الإيدز لكن لا يوجد دليل ظاهري على العدوى، ولعل هذه النتائج تساعد في إيجاد طرق جديدة لإيقاف تقدم المرض. ولقد أشار العديد من الباحثين إلى أن مكملات الجلوتاثيون وNAC تعد عوامل طبيعية غير سامة مضادة لفيروس الإيدز. كما أنهما يمنعان تكاثر فيروسات أخرى. وقد أشارت تقارير المؤتمر الدولي التاسع للإيدز الذي عقد في برلين إلى أن NAC



يستطيع فعلاً منع موت الخلية، ويعد هذا فعلاً غاية في الأهمية، حيث تكون هذه العملية حالة دائمة ومزمنة في عدوى الإيدز. وقد أوضحت كل من الدراسات التي أجريت على الإنسان والحيوان أن كلاً من الجلوتاثيون، NAC يساعدان على حماية الجهاز المناعي من التلف. ومما يترتب على ذلك أن نقص هذه المضادات للأكسدة يؤدي إلى استنفاد أنواع عديدة من الخلايا المناعية، وعلى الجانب الآخر فإن الإمداد بهذه المضادات يحسن الوظيفة المناعية، بالإضافة إلى أن إعطاء مكملات الجلوتاثيون يزيد من نشاط الخلايا المتعادلة البيضاء وهي من أنواع خلايا الدم البيضاء التي تسهم في المناعة.

معدن السلنيوم: يوجد السلنيوم في كل أجهزة الجسم، ولكنه يتركز بكثرة في الكلى والكبد والطحال والبنكرياس والخصيتين.

ولا يتناول الأشخاص ما يكفي من السلنيوم لسببين: السبب الأول هو نوع الطعام الذي يتناوله، والثاني هو افتقار التربة التي ينمو فيها الغذاء للسلنيوم. إن أهم وظيفة حيوية للسلنيوم وأكثرها معرفة هي دوره كمضاد للأكسدة وللسرطان، ولقد أثبتت العديد من الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن نقص السلنيوم يزيد من معدل حدوث السرطان في الحيوانات التي تعرضت لسرطانات قوية مختلفة أو تم زرع أورام بها. وأوضحت دراسات أخرى أن تناول السلنيوم بكميات كبيرة يقي الجسم من السرطانات بأنواعه المختلفة. وهذا التأثير يعود إلى تنبيهه للجهاز المناعي.

توصيات إلى مرضى الإيدز:

حيث إنه لا يوجد حتى الآن علاج ناجح ١٠٠٪ لمرض الإيدز ولكن توجد العديد من المواد التي تساعد مريض الإيدز في الوقاية من الأمراض التي يمكن أن تنتابه والتي تحدثنا عنها، وكذلك تطويل مدة مكوث الفيروس وكمونه. وعلى مرضى الإيدز عدم تصديق الادعاءات التي يصدرها بعض المعالجين الشعبيين من أنهم يعالجون مرض الإيدز. حيث إن الانصياع أو الذهاب إلى مثل هؤلاء المعالجين قد

يثير عليك هذا المرض أكثر وأكثر ويعجل بوفاتك، كما أن الأدوية التي يصرفها مثل هؤلاء المعالجين قد تسبب لك مشاكل كبيرة في الكبد او الكلى أو الجهاز التنفسي أو الهضمي، ويجب العلم أن هؤلاء المعالجين يحلمون في منامهم أنهم يعالجون الإيدز أو السرطان أو غيره، وعند الاستيقاظ من نومهم يبدؤون ينفذون فكرة حلمهم فيعالجون الناس عن طريق القيام بمقابلة في أي قناة فضائية أو جريدة أو مجلة بعد أن أغدق عليهم بالمال لعمل دعاية لطرق علاجه. وبعدها يتهافت المرضى بعد أن شاهدوا أو قرؤوا مقابلاتهم المدفوع لها مسبقاً. وعليه فإني أنصح كل مريض سواء أكان مصاباً بالإيدز أو غيره أن يلتزم بعلاج المستشفى، فهو العلاج المبني على حقائق علمية وليس مبنياً على أحلام من يعيشون عالة على المرضى، فهم ليس لهم مصدر مالي إلا من جيب المريض المسكين.

– تناول غذاء يتكون من ٧٥٪ من الفواكه والخضراوات الطازجة على أن يكون قد تم إنباتها عضوياً وتجنب الأطعمة التي تمت معالجتها بالأسمدة الكيميائية والمبيدات الحشرية، بالإضافة إلى العدس والفول والبذور والمكسرات والأرز الأسمر والحبوب الكاملة مثل القمح والشعير والذرة.

– تناول كميات كبيرة من الخضراوات من العائلة الصليبية مثل القنبيط والكرنب والبروكلي والجرجير، وتناول أيضاً الخضراوات الصفراء مثل الجزر واليقطين والقرع العسلي.

– اشرب كميات كبيرة من العصائر الطبيعية الطازجة، فهي مفيدة للغاية في توفير العناصر الغذائية والمشروبات المصنوعة من الورقيات مثل ورق اللفت والسبانخ والبنجر مع إضافة الثوم والبصل إليها.

– شرب الماء المقطر فقط وليس ماء الصنبور، وتناول الكثير منه، ثمانية أكواب أو أكثر يومياً للتخلص من السموم الى خارج الجسم، حيث إن جميع خلايا الجسم وأعضائه وأجهزته تحتاج إلى الماء فيجب الإكثار منه حتى ولو لم تكن عطشاناً فاعضاء الجسم وبالأخص المخ تعاني من الجفاف قبل الإحساس بالعطش بمدة طويلة.

مرض الأحشاء

مرض الأحشاء Celiac هو مرض يصيب الأمعاء ناتج عن سوء امتصاصها الأمعاء للغذاء، أو بتعبير أدق اضطراب في عملية امتصاص الأمعاء للغذاء. وهذا الاضطراب ناتج عن الحساسية التي يسببها الجليادين Gliadin الخاص بالجلوتين الموجود في بروتين بعض الغلال حيث يوجد في بذور القمح بشكل كبير وفي بذور الشوفان والشليم والشعير بشكل أقل. والجليادين يعمل كمولد مضاد تنتج عنه مناعة معقدة في الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء مؤدياً إلى تكدس الخلايا اللمفاوية الميتة، وهذا بدوره يسبب تلف أهداب أو شعيرات الأمعاء وتكاثر خلايا خفية، وبالتالي لا يحدث الامتصاص للغذاء.

ومرض الأحشاء قد لا يعرفه كثير من الأطباء، حيث إن أعراضه تتشابه مع أعراض أخرى، ومن أعراض هذا المرض الإسهال الدهني الذي يتراوح بين المتوسط إلى الشديد، حيث تتراوح نسبة الأحماض الدهنية التي يفقدها الجسم يومياً ما بين ٧-٥٠ جم وربما يؤدي هذا المرض عند الكبار لعقم مؤقت، ومن الأعراض المهمة لهذا المرض النحافه الزائدة بالرغم من انفتاح الشهية للطعام لدى المريض والسبب يكمن في عدم امتصاص الغذاء؛ لأن أهداب الأمعاء تختفي وتصبح ملساء خالية من تلك الأهداب. كما تحدث الأنيميا (فقر الدم) وآلام في العظام والتنمل والأوديما واضطرابات جلدية.

ومرض الأحشاء لا يوجد في الأطفال الصغار إلا إذا بدؤوا يتغذون على مشتقات الحبوب المذكورة آنفاً. فإن أعراض هذا المرض تظهر عليهم وبالأخص لمن توجد لديه أساساً حساسية ضد الجلوتين Gliadin الموجود في بذور المحاصيل

المذكورة آنفاً. وإذا فشل الطفل في النمو وبدت عليه حالة الشحوب ورائحة كريهة للبراز وكثرة البراز ويعاني من آلام وتطبل في المعدة وبدأت تظهر أعراض نقص الحديد والأنيميا.

وإذا كان نقص البروينات شديداً فإن الأوديما تظهر على الشخص المصاب بشكل واضح. كما يحدث نقص في المواد الزلالية والكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم.

كيف يشخص مرض الأحشاء؟

يشخص مرض الأحشاء عن طريق الدراسات المخبرية والأشعة، وكذلك المنظار والاختبار المخبري يعتمد على امتصاص (D-xylose) وعادة يمنع المرضى الذين يشك أن لديهم حساسية للجلوتين من أكل مشتقات القمح والشوفان والشيلم والشعير. فإذا بدأ وزنهم يزداد وبدأت أعراض الأنيميا والآلام تخف فمعنى ذلك أن أهداب الأمعاء بدأت تعود إلى طبيعتها ويمكن معرفة ذلك بالمنظار حيث تبدو واضحة.

ماهو العلاج المناسب لمثل هذا المرض؟

العلاج هو قطع أو عدم تناول أي من مشتقات القمح والشوفان والشليم والشعير. وتوجد محلات خاصة في الولايات المتحدة لبيع غذاء خاص للأشخاص الذين يعانون من حساسية الجلوتين. ويجب على الطبيب إعطاء المريض قائمة بمشتقات البذور في الشوربة وفي الصلصات وفي الآيس كريم وفي الهوت دوج بحيث يتحاشى أكلها. ويعطى قائمة أيضاً بالبدائل فيمكن أن يعطى مريض الأحشاء بعض المكملات الغذائية مثل المعادن ومقويات الدم والفيتامينات. وفي الحالات المتقدمة يمكن أن يعطى المريض كبريتات الحديدوز بمقدار ٣٠٠ملجم في اليوم وحمض الفوليك بمقدار ٥-١٠ ملجم في اليوم وجلوكونات الكالسيوم بمقدار ٥-١٠ملجم في اليوم وكذلك أي مجموعة فيتامينات. ويمكن إعطاء المريض فيتامين K بمقدار ١٠ملجم فقط إذا زادت نسبة البروثرومبين.

وفي حالة إذا كان الطفل يعاني من هذا المرض فإنه يجب وضعه على الغذاء الحقني. وقليل من المرضى يستعصي علاج مرضهم. وفي هذه الحالة يمكن إعطاء المريض كورتيكوستيرويدز مثل بريدنيوزون Prednisone بمقدار ١٠-٢٠ملجم.



مرض باركنسون

مرض باركنسون مرض يصيب الدماغ فيقلل من القدرة على التحكم في أعصاب الإنسان. وأكثر ما يصيب هذا المرض البالغين ما بين سن الخمسين والسبعين من العمر، وقد سمي هذا المرض باسم الطبيب الذي كان أول من وصف أعراضه وصفاً دقيقاً في عام ١٨١٧م ويدعى الدكتور جيمس باركنسون، وهو بريطاني الجنسية. وقد وصف المرض بأنه ارتعاش اليدين وتصلب الأعصاب وبطء الحركة وعدم القدرة على حفظ التوازن للجسم، ولا يعرف السبب الذي يحدث هذا المرض، ولكن هناك اعتقادات ربما تكون وراء حدوث هذا المرض منها المبيدات وبالأخص مبيدات الذباب، وترتبط أعراض هذا المرض بتلف الخلايا في جزء معين من الدماغ، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى فقد مادة كيميائية تعرف باسم الدوبامين (DOPAMINE) وهي مادة كيميائية سائلة تستخدمه الخلايا العصبية للاتصال ببقية خلايا الدماغ الأخرى، تظهر أعراض مرض باركنسون تدريجياً حيث تبدأ بارتعاش إحدى اليدين: ولهذا يطلق عليه اسم الشلل الرعاش (الفالج) وتبدأ عادة الأعراض في جانب من الجسم ثم لا تلبث أن تنتشر إلى الجانب الآخر منه، ويجد المصاب عادة صعوبة في المشي حيث يمشي متثاقلاً، كما يجد صعوبة كبيرة في مسك القلم والكتابة بوضوح، وكذلك عدم القدرة حتى على زر أزرار ملابسه، ويتغير منظر وجه المصاب حيث تبدو الأعصاب في الوجه متصلبه، ويؤدي اضطراب الأعصاب إلى عجز المصاب عن الحركة وربما يصبح مقعداً، لكن هذا المرض نادراً ما يؤدي إلى الوفاة.

وعلاج مرض باركنسون يعتمد على إيجاد بديل للمادة الكيميائية السائلة

(DOPAMINE) التي تستخدمها الخلايا العصبية للاتصال ببقية الخلايا الأخرى أو بعقار عرف باسم "لفودوبا" أو "دوبا".

وقد وجد أن الاستعمال المتكرر والمستمر لهذا الدواء أدى إلى مضاعفات كان من بينها الحركات الغريبة والتغيرات المفاجئة في السيطرة على الأعصاب وانعدام النوم وحدوث كوابيس عنيفة خلال النوم وظهور هلوسة واضطرابات. وفي الربع الأخير من القرن العشرين ظهر عقار جديد لعلاج الحالات المتطورة لمرض باركنسون ولا يؤدي تناول هذا العقار المعروف باسم "دبرنيل" إلى تخفيف أعراض المرض فحسب بل يؤدي فيما يبدو إلى وقف تقدم المرض. وفي بعض الحالات تعزى أعراض مرض باركنسون إلى سبب معين. وعند وقوع ذلك فإن مجموعة أعراض المرض تعرف حينئذ باسم "الباركنسونية" وليس مرض باركنسون. وتنشأ الباركنسوية بسبب استخدام عقاقير معينة أو مركبات كيميائية مخدرة.

وفي عام ١٩٨٢م ظهرت أعراض المرض على صغار السن الذين كانوا يتعاطون الهيروين الفاسد وكان ذلك في شمال كاليفورنيا. وكان ذلك المخدر عبارة عن حبوب "MPTP". وهذه المادة تتحول إلى مادة أخرى تسبب تلف خلايا الدماغ. وفي الوقت الحاضر يحاول العلماء إجراء تجارب علميه على هذا العقار من أجل الحصول على علاج جديد لمرض باركنسون.

وفي السنوات الأخيرة بدأ يظهر المرض على شباب في الثلاثين من أعمارهم دون معرفة سبب ظاهر للمرض، مع العلم أنه كان لا يصيب إلا الكبار في السن الذين تعدوا سن الخمسين. وتشير الإحصاءات إلى عدد تزايد مرض باركنسون، حيث يوجد حالياً في الولايات المتحدة الأمريكية ٤٥٠٠٠٠ مريض وأغلبهم من فوق سن الستين، وتشير الإحصاءات إلى وجود مريض واحد بهذا المرض من بين ٢٠٠ صحيح، وتقول الإحصائية إنه يوجد خمسون ألف حالة جديدة تشخص كل عام بهذا المرض، وإن الرجال أكثر من النساء إصابة به. ويجب أن يكون أي شخص مصاب بهذا المرض تحت رعاية طبية خاصة.

هل هناك أدوية عشبية لعلاج مرض باركنسون؟

نعم هناك أدوية عشبية لعلاج هذا المرض ولكن يجب على المريض عدم استخدام أي دواء عشبي إلا بعد التباحث أو التشاور مع طبيبه المختص. وأهم الأعشاب المستعملة له:

الفول Fava Bean، والفول يعرف علمياً باسم Vicia faba وقد وجد أنه يحتوي على مادة كيميائية تدعى "L-dopa" وهي المادة الطبيعية الأساسية لمركب الدوبامين " Dopamine " المادة الكيميائية السائلة التي تستعمله الخلايا العصبية للاتصال ببقية الخلايا الأخرى. وفي مرض باركنسون يتكون عدم توازن في الدماغ بين مادتين كيميائيتين هما دوبامين (Dppamine) والأسيتايل كولين (Acelylcholine) الذي يؤدي إلى الخلايا التي تنتج المركب دوبامين. فإذا كان الدماغ لا ينتج دوبامين فإن تعاطي الفول الذي يحتوي على (L-dopa) يعوض هذا النقص: ولهذا فإن الفول أو المركب (L-dopa) المفصول من الفول يباع في الولايات المتحدة نقياً ولكنه غالي الثمن. ويمكن للقادرين شراء هذا العلاج ولكن الفقراء لا يستطيعون شراءه، وبإمكانهم حينئذ استخدام بذور الفول بدلاً من المركب المفصول. وقد وجد أن الفول المنبت يحتوي على عشرة أضعاف ما يحتويه الفول اليابس من مادة (L-dopa).

ولمنع تقدم مرض باركنسون يجب تناول ما لا يقل عن رطل من بذور الفول يومياً أو ربع هذه الكمية من الفول المنبت.

البذور المخملية Velvet Bean، وتعرف البذور المخملية علمياً باسم Mucuna Spp وهي تشبه بذور الفول في احتوائها على مركب (L-dopa)، وقد استخدمت البذور المخملية في دراسات إكلينيكية لعلاج مرض باركنسون. وقد تمت الدراسة بواسطة عدد من البحاث في كلية الطب بجامعة جنوب الينوي تحت إشراف



الدكتور مانيام، وقد استخدم الباحث مستحضر بذور المخمل التي سموها "hp-o" وقد تم تقييس المستحضر بحيث كان كل جرام من المستحضر يحتوي على ٣٣،٢٢ ملليجرام من مركب (L-dopa) وقد أثبتت الدراسة الإكلينيكية فعالية بذور المخمل لعلاج مرض باركنسون.

الأخدرية المحولة Evening Primrose: ونبات الأخدرية المحولة يعرف علمياً باسم Qnothera Bienni ويعد الزيت هو الفعال في هذا النبات، وقد أجريت تجارب على ٥٥ مريضاً حيث تعاطوا ما مقداره ملعقتي شاي من الزيت لمدة شهرين، وقد كانت النتائج مشجعة جداً. ويحتوي الزيت على كميات قليلة جداً من الحمض الأميني المعروف باسم تربتوفان (Tryptophan) الذي يعطي مفعول المركب (L-dopa).



وقد اقترح الدكتور ميلفين ديرباش الأستاذ المساعد الإكلينيكي في جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس كلية الطب وكذلك بعض مختصي التغذية أن أخذ جرامين من الحمض الأميني تربتوفان ثلاث مرات في اليوم مع مركب (L-dopa) يكون علاجاً مناسباً لمرض باركنسون.

الجنكة Ginkgo: ويعرف علمياً باسم Ginkgo Bilopa تستعمل أوراق نبات الجنكه على نطاق واسع في علاج الجلطات الدماغية ومرض الزهايمر، ويمكن استعماله أيضاً في علاج مرض باركنسون؛ لأنه يحسن الدورة الدموية

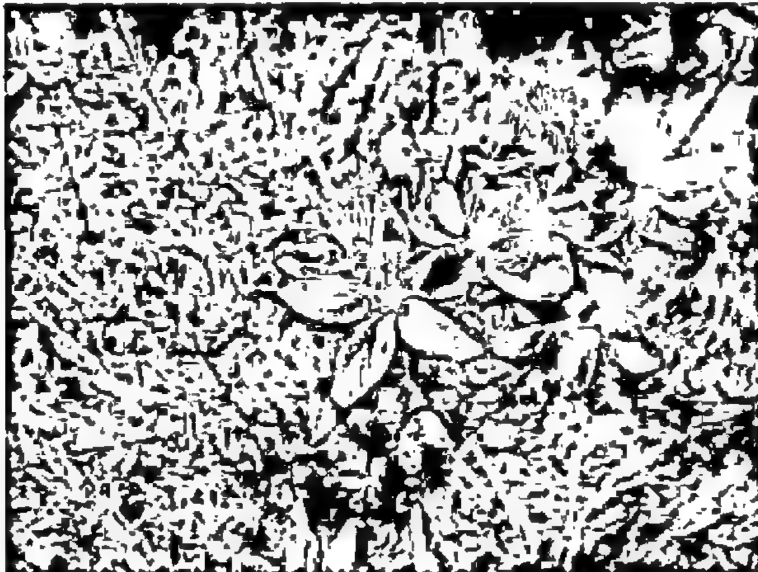


في الدماغ ناقلاً كمية كبيرة من مركب (L-dopa) إلى المناطق المحتاجه له.

ويقترح استعمال ثلاث كبسولات في اليوم من عقار الجنكة كل واحدة تحتوي على ما بين ٣٠٠ إلى ٥٠٠ ملجم.

زهرة الآلام الحمراء Passioflower، وتعرف علمياً باسم Passiflora Incarnata ولقد أوصى العالمان ديفيد هوفمان ومايكل تيرا باستعمال زهرة الآلام الحمراء لعلاج مرض باركنسون، كما أوصى علماء آخرون بهذا النبات أيضاً. ويحتوي هذا النبات على مركبين مضادين لمرض باركنسون هما هارمين (Harmine) وهارمالين (Harmaline) وهما قلويدان يؤثران على الجهاز العصبي المركزي، والجرعة منه عبارة عن عشر قطرات إلى ثلاثين قطرة من صبغة النبات القياسية المحتوية على ٧ ٪ فلافونويدز.

حشيشة القلب St-john,s-wort، وتعرف أيضاً باسم شجرة القديسين وباسم الهيوفاريقون المعروف علمياً باسم Hypericum Penforatum كان المعتقد السائد في أوروبا في القرون الوسطى أن نبات حشيشة القلب ذا خصائص سحرية قوية تمكنه من طرد الشرور. وفي السنوات الأخيرة أثبتت الدراسات أن هذا النبات يعد من أفضل النباتات لعلاج الاضطرابات العصبية.



يحتوي نبات حشيشة القلب على زيوت طيارة وهيبرسين ونظير الهيبرسين وفلافونيدات.

وتستعمل صيغة النبات القياسية المحتوية على ١٪ هيبرسين حيث يؤخذ ما بين ٢٠ إلى ٣٠ نقطة من هذه الصبغة ثلاث مرات في اليوم. ولكن يجب اتخاذ الاحتياطات التالية: عدم استعمال المشروبات الكحولية خلال فترة العلاج وكذلك التدخين والمخللات وكذلك وصفات البرد أو الحساسية وبالأخص حاسية حمى القش وكذلك الأمفيتامنيات المنشطة والمخدرات والتربتوفان والتيروزين "أحماض أمينية ". كما يجب عدم استخدام هذا العقار خلال فترة الحمل، وكذلك عدم التعرض لأشعة الشمس خلال فترة الاستعمال حيث إنه يسبب حساسية في الجلد.



مرض الزهايمر

هو مرض دماغي يسبب تزايداً في فقدان الذاكرة والعمليات العقلية الأخرى. ومرض الزهايمر نادراً ما يحدث قبل سن الخمسين. لكن فرصة الإصابة بهذا المرض تزداد عادة مع تقدم السن. وتقول الإحصاءات أن مرض الزهايمر يصيب ما بين ٢٠ إلى ٣٠ ٪ من أولئك الذين تبلغ أعمارهم ٨٥ سنة فما فوق.

في المراحل المبكرة لمرض الزهايمر ينسى المرضى الحوادث اليومية، ولكنهم يتذكرون الحوادث التي سبق أن وقعت منذ عدة سنين بوضوح تام، ويزداد فقدان الذاكرة كلما تطور المرض، وينسى المرضى الحوادث التي وقعت في السنين السابقة مباشرة وتصبح القدرات العقلية الأخرى ضعيفة، خاصة الاستنتاج المجرد والأحكام. ولا يهتم المصابون بهذا المرض بأنفسهم خلال المراحل المتأخرة من المرض، وقد يصبح بعضهم طريح الفراش، وكلما قل نشاط المرضى قلت مقاومتهم للإصابة، ويظهر مرض الزهايمر بسبب التلف التدريجي لخلايا الدماغ. وسبب هذا التلف مجهول حتى الآن وليس له علاج. ويظهر النسيج الدماغي للمصابين زيادة طفيفة في الألمونيوم. ولكن معظم العلماء يعدون هذه الزيادة نتيجة أكثر منها سبباً لموت الخلايا. وتؤدي الشذوذات الوراثية في خلايا الدماغ دوراً أساسياً في ٥٠ - ٦٠ ٪ من حالات مرضى الزهايمر. وفي بعض العائلات يعاني المصابون بمرض الزهايمر من شذوذات فيما يعرف بالصبغي ٢١. والصبغيات أجزاء من الخلايا تحتوي على تراكيب دقيقة تدعى "جينات". وهي التي تحدد السمات الموروثة من أحد الوالدين إلى ذريته. وقد اكتشف الباحثون أن المصابين بمرض الزهايمر لديهم شذوذات في الدماغ، وهي شبيهة بشذوذات الدماغ في البالغين

المعروفة باسم "متلازمة داون" وهي شكل من أشكال التخلف العقلي مرتبطة أيضاً بالصبغي ٢١. ويأمل العلماء أن يؤدي المزيد من البحث في هذه الشذوذات إلى معالجة فعالة للمرض.

وقد تساعد العناية الخاصة على توفير الراحة لمرضى الزهايمر وحفظ كرامتهم، كما يوصي الأطباء بالراحة الكافية، وتجنب الإجهاد والاهتمام بالتغذية والصحة. وقد أحيا عقار تاركريين هيدروكلوريد (Cognex) الأمل في علاج مشكلة الذاكرة لدى فوق ٨٥ عاماً.

هل هناك أعشاب تفيد في علاج مرض الزهايمر؟

نعم هناك أعشاب مهمة جداً لها تأثير على هذا المرض، حيث يقول الدكتور جميز دون: إن أربعة أشخاص مختلفين اتصلوا به ويسألون فيما إذا كان لديه بعض من عشب صيني يعرف باسم (Club moss) حيث سمعوا جميعهم أن هذا العشب يحتوي على مركب يعرف باسم (Heperzine) يفيد في علاج مرض الزهايمر، وكل من الأربعة كان أحد والديه يعاني من المرض نفسه وقد أخذ المرض بالوراثة. ويقول: إن هؤلاء المرضى يحاولون جاهدين الحصول على أي عشب يخفف من معاناتهم. وقد وجد الباحثون أن أي عشب يحتوي على مركب (Huperizine) أو القلويد المعروف (Choline) واللذين يمنعان تكسر المادة الكيميائية المعروفة باسم (Acetyl choline) وهو مركب دماغي كيميائي له دورٌ في حدوث مرض الزهايمر عند تكسيره.

وتقوم شركات الأدوية حالياً ومنظمة الغذاء والدواء الأمريكي بالبحث عن خيار آخر كبديل للمركبات المشيدة المستخدمة حالياً في علاج المرض، حيث ثبت أن لها بعض السمية على الكبد. وقد لجأت إلى البحث عن أي مادة في الأعشاب الطبية تمنع تكسر المركب الدماغي الكيميائي "استيايل كولين" الذي يسبب تكسره مرض الزهايمر. وقد وجد أن الأعشاب التالية أعطت نتائج إيجابية في علاج المرض وهي:

الأشنة الصينية Chinese club moss: هو أحد النباتات الدنيئة التي تنمو في المياه أو على جذوع الأشجار الرطبة أو بعض الصخور الندية، ويعرف علمياً باسم Huperzia serrata وهو نبات لا توجد له سوق ولا أزهار واضحة وإنما يحمل أبواغاً لا ترى إلا بالعدسة المكبرة أو المجهر، يحتوي على مركب Huperzine وهذا المركب يهبط تكسير المركب استيايل كولين الدماغي الذي يسبب تحطمه مرض الزهايمر.

بلسم الحصان Horsebalm: وهو عبارة عن شجرة عطرية تعرف علمياً باسم Monarda fistulosa كما توجد عينات من الجنس نفسه تقوم مقام هذا النبات، ويحتوي النبات على مركبات مهمة مثل Carvacrol. Thymol وهذان المركبان لهما دور كبير في منع تكسر المركب الدماغي الكيميائي استيايل كولين، وقد وجد أن إدخال أحد هذين المركبين في شامبو الرأس يعطي تأثيراً على مرض الزهايمر، حيث إنهما يمتصان عن طريق الجلد، ويمكن للمريض أن يضيف قطرات من صبغة بلسم الحصان على الشامبو المفضل لدى المريض ويغسل رأسه به.

حصا البان Rosemary: وهو نبات عشبي معمر عطري يعرف علمياً باسم Rosmarinus oficinalis يحتوي نبات حصا البان على مواد مضادة للأكسدة. وكان حصا البان يستعمل كحافظ للحوم من التعفن، حيث يضاف إليها لمنع التأكسد والتلف. ونظراً لوجود بعض المواد المؤكسدة التي لها تأثير عال في الجسم وهي بالتالي تتسبب في إحداث مرض الزهايمر فقد وجد أن المواد المضادة للأكسدة موجودة في نبات حصا البان مثل حمض الروزمانيك (Rosmanic acid) كما يحتوي حصا البان على ستة من المركبات الأخرى التي ثبت أنها تمنع تكسر أو تحطم المادة الكيميائية الدماغية التي يسبب تكسرها إحداث مرض الزهايمر، ومن أهمها الزيت الطيار وحمض العفص، ويعد حصا البان من الأدوية العشبية الآمنة الاستعمال، ويمكن إضافة قطرات من خلاصة حصا البان على الشامبو وفرك فروة رأس المصابين بمرض الزهايمر بهذا المستحضر، حيث وجد أنه يعيد الذاكرة تدريجياً، ويعد تأثيره مثل تأثير المادة

الكيميائية التي تستخدم حالياً لعلاج المرض وهي تاركرين هيدركلورايد، ولكن حصا البان لا يسبب مشاكل للكبد مثل ما يسببه مركب تاركرين. كما يمكن استعمال مغلي من أوراق وأغصان نبات حصا البان بمقدار ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء سبق غليه مرتين في اليوم.

جوزة البرازيل Brazil Nut: وجوزة البرازيل هي ثمار شجرة تعرف علمياً باسم Bertholettir excelsa، وهي تحتوي على مركب يعرف باسم ليسثين (Lecithin) وتعد جوزة هذا النبات أكبر مصدر لهذا المركب. حيث تحتوي على ١٠ ٪ منه، كما تحتوي على مركب الكولين (Choline) وهذان المركبان لهما أهميتهما في تقوية مركب الاسيتايل كولين الدماغي الذي تمنعه من التحطم أو التكسر، وقد حاول الباحث إطعام مرضى الزهايمر الأغذية المحتوية على المركبين السابقين، فوجدوا وجدوا تأثيراً جيداً على هذا المرض وتحسناً ملموساً في الذاكرة، وعليه فإنه يجب أكل الأعشاب التي تحتوي على مثل هذه المركبات.



الهندباء dandelion: ونبات الهندباء عشب صغير له أزهار صفراء جذابة ويعرف علمياً باسم Taraxacum officiinale وتعد أزهار الهندباء مصدراً كبيراً لمركبي الليسيثين والكولين اللذين يزيدان تركيز مركب الاستيايل كولين الدماغي الذي يمنع مرض الزهايمر وبالتالي يحسن الذاكرة، وقد عملت دراسة مخبرية على الفئران وثبت تأثيره على الذاكرة إلا أنه لم يستعمل حتى الآن على الإنسان، ولكن بما أن نبات الهندباء من الأعشاب الآمنة والغذائية في الوقت نفسه فلا خوف من استعماله من قبل مرضى الزهايمر.

فول بقلي Fava been: وهو نبات بقلي حولي، الجزء المستخدم منه البذور ويعرف علمياً باسم Vicia Faba وتعد بذور هذا النبات غنية بمادة الليسيثين وكذلك مركب الكولكين، ولهذين المركبين تأثير على الذاكرة، لأنه يحسنها، ويجب على مرضى الزهايمر تناول البقوليات التي تحتوي على هذين المركبين، وليس فقط مرضى الزهايمر الذين يجب عليهم تناول مثل هذه البقول بل الناس الأصحاء كذلك عليهم أن يتناولوها لتفادي مرض الزهايمر في الكبر.



الحلبة Fenugreek: لقد تحدثنا كثيراً عن الحلبة، ولكن ما لم نتعرض له هو أن الحلبة الخضراء (أوراق الحلبة) تحتوي على مادة الكولين بنسبة ١،٣ ٪ وأن أكل أوراق الحلبة يومياً يمنع من إحداث مرض الزهايمر.

الجنكة Ginkgo: لقد تحدثنا سابقاً عن نبات الجنكة بالتفصيل الذي يعرف علمياً باسم Ginkgo biloba، وقد ثبت أن خلاصة أوراق نبات الجنكة كان لها تأثير على فقدان الذاكرة أو ضعفها. وأيضاً كان لها دور في تنبيه الدورة الدموية في الدماغ، ويمكن استخدام ما بين ٦٠ ـ ٢٤٠ ملليجرام من خلاصة الجنكة يومياً لمرضى الزهايمر، ولكن يجب عدم زيادة هذه الجرعات والالتزام بكميتها حيث إن الزيادة تسبب الإسهال وعدم الراحة.



المرمية Sage: المرمية نبات عشبي معمر عطري يعرف علمياً باسم Salvia officanalis وقد قال عنها العالم جيرارد في القرن السابع عشر: إن المرمية تقوي الذاكرة الضعيفة وتعيدها في وقت قصير. وقد أكد الباحثون الإنجليزيون هذه المقولة حيث أثبتوا أن المرمية تهبط الأنزيم المسؤول عن تحطيم استيايل كولين الدماغي الذي يسبب الزهايمر. كما تحتوي المرمية على مواد مضادة للأكسدة ومن أهم المركبات المهمة في المرمية الزيت الطيار الذي يحتوي على مركب الثيوجون (Thugone) ولكن يجب الحذر من استخدام كمية كبيرة من هذا المركب حيث إنه يسبب بعض التشنجات. والجرعة من أوراق المرمية ملعقة صغيرة على ملء كوب سبق غليه، مرتين في اليوم.

القراص Stinging Nettle: وهو نبات عشبي يعرف علمياً باسم Urtica dioica ويحتوي هذا العشب على كمية جيدة من معدن البورون الذي يستطيع أن يضاعف كمية هرمون الأستروجين في الجسم، وقد ثبت أن الأستروجين في عدد من الدراسات يساعد ويحسن من مستوى الذاكرة، ويساعد ويرفع من معنويات مرضى الزهايمر، والجرعة من نبات القراص ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء سبق غليه مرتين في اليوم.

غوتوكولا Guto Kola: يعد هذا النبات من النباتات الشائعة الاستعمال في الطب الشعبي كمادة محسنة لضعف الذاكرة، ويعرف هذا النبات علمياً باسم Certleea asiatica والجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه الهوائية ويستخدم هذا النبات كمدر للبول ومقو بشكل عام ومهدئ للأعصاب ومنعش، ويجب عدم الإكثار منه حيث إنه يسبب صداعاً وحكة، والجرعة منه ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء سبق غليه مرة واحدة في اليوم.



مرض السكري

هو مرض شائع يصيب حوالي ثلاثين مليون إنسان في العالم، وكثير منهم لا يعلمون أنهم مصابون به. ويكون جسم المريض بطيئاً في استعمال الجلوكوز "السكر"، وهكذا يزيد معدله في الدم. وتطرح الكليتان جزءا من السكر الزائد في البول. وفي الحالات الحادة من الداء السكري لا يستفيد جسم المريض من الدهن والبروتين بصورة طبيعية.

يوجد نوعان من الداء السكري، النوع الأول والمعروف باسم "النموذج الأول للداء السكري" Insulin dependent أو ما يعرف بداء الفتيان أو الصبيان Juvenile oneset ويعرف هذا النوع بالداء السكري المعتمد على الأنسولين. أما النوع الثاني فيطلق عليه اسم "النموذج الثاني للداء السكري" non-insulin dependent المعروف بالداء السكري غير المعتمد على الأنسولين أو ما يعرف بداء الكبار أو البالغين Maturity onset.

إن مرضى السكري الذين هم من نوع الأول Type I يوجد لديهم نقص كبير في هرمون الأنسولين الذي تفرزه جزر لانجرهانز الموجودة في البنكرياس لخلل فيها أو بسبب توقفها عن إنتاج هذا الهرمون لتلفها أو لأي سبب آخر. ولابد للمرضى في هذه الحالة من تعاطي حقن الأنسولين كبديل للأنسولين المفقود لديهم.

أما النوع الثاني Type II فإن المرضى المصابين بهذا النوع لا يوجد لديهم نقص في إفراز الأنسولين من جزر لانجرهانز الموجودة في البنكرياس. ولكن

الخلايا المستقبلة للأنسولين في الجسم لا تستجيب له. ومرضى هذا النوع هم ممن تعدوا سن الثلاثين وممن يعانون من السمنة. وقد وجد أن ٨٥ ٪ من حالات مرض السكر هم من فئة النوع الثاني. ويمكن السيطرة على هذا النوع باتباع الحمية والرياضة وتقليل الوزن واستعمال بعض الأدوية المشيدة أو الطبيعية عن طريق الفم. ولكن المرضى الذين لا يستطيعون السيطرة على حالاتهم بالحمية فيجب استعمال الأنسولين.

يحتاج مرضى الداء السكري من النوع الأول إلى تناول جرعات يومية من الأنسولين، ويحتاج بعضهم إلى أكثر من جرعة أنسولين يومياً. ويجب أن يمتص الأنسولين في مجرى الدم ليكون فعالاً، وعليه فلابد من إعطائه عن طريق الحقن تحت الجلد، وقليل منهم يستعملون المضخات المحمولة لحقن الأنسولين. ولا يمكن إعطاء الأنسولين عن طريق الفم لاحتمال تلفه في الجهاز الهضمي. تعتمد كمية الأنسولين الموصوفة من الطبيب على حمية المريض والعادات التي يمارسها، فإذا توقف مريض الداء السكري عن تناول حاجته اليومية من الأنسولين فإن كمية السكر الموجودة في الدم تزيد على الحد وتتسبب في حدوث حالة الحماض الكيتوني السكري، وبالتالي يدخل المريض في حالة السبات السكري.

يتبع أغلب مرضى الداء السكري من النوع الأول المعتمدين على الأنسولين حمية منظمة تحتوي على كميات معينة من السكريات والدهون والبروتينات، ويفحص أغلبهم أيضاً بولهم أو دمهم يومياً لمعرفة نسبة الجلوكوز في الدم والأسيتون في البول. والأسيتون هي مادة تتكون عندما يكون تأثير الأنسولين غير كاف، ولا يخضع المريض لهذه الحمية بشكل صارم، إلا إذا كان لديه ارتكاس ضد الأنسولين أو صدمة أنسولينية. وتحدث هذه الحالة عندما يكون تأثير الأنسولين كبيراً إلى الدرجة التي ينخفض فيها معدل سكر الدم إلى حد كبير، ويمكن أن يعرق المريض بشدة ويصبح عصبياً، ضعيفاً، واهناً أو فاقداً للوعي. ويمكن معالجة هذه الحالة سريعاً بإعطاء المريض الطعام الغني بالسكر، ويحمل كثير من مرضى السكر الشوكولاتة أو السكر معهم للاستعمال في حالة الارتكاس نحو الأنسولين.

ما المضاعفات التي يمكن أن يسببها الداء السكري؟

يمكن أن يسبب الداء السكري مضاعفات في حالة عدم التزام مريض السكر بالحمية والعلاج ومتابعة حالته مع الطبيب المختص؛ فقد تحدث مضاعفات مثل تغيرات في الأوعية الدموية الشبكية للعين التي تدعى "اعتلال الشبكية السكري"، وقد يكون الطور المتقدم للمرض سبباً رئيساً في العمى. وكذلك يؤدي الداء السكري إلى تغيرات مشابهة في الأوعية الدموية بالكليتين. وهذه الحالة تعرف بحالة "اعتلال الكلية السكري" ويمكن أن تؤدي إلى الفشل الكلوي، وتستطيع المعالجات المختلفة أن تسيطر على حالات عديدة من اعتلال الشبكية السكري واعتلال الكلية السكري، ويمكن أن تصاب الأعصاب أيضاً نتيجة للداء السكري، وهذه المضاعفات معروفة باسم "اعتلال الأعصاب السكري"، وقد يؤدي إلى فقدان الشعور أو أحاسيس غير طبيعية في أنحاء عديدة من الجسم. كما يمكن أن يؤدي داء السكري أيضاً إلى التصلب العصيدي، وهو نوع من تصلب الشرايين قد يؤدي إلى السكتة أو فشل القلب أو الغرغرينا.

ما أعراض داء السكري المبكرة؟

هناك عدة أعراض يجب الانتباه لها وهي كثرة التبول والعطش الزائد والضعف والفتور واستحكاك الشرج وأعضاء التناسل وبالذات أسفل الخصيتين وكثرة ظهور الدمامل والخراريج وضعف الميل الجنسي عند الذكور، وضعف انتصاب العضو الذكري والتنميل في بعض الأطراف وجفاف الفم.

ما الأدوية المستخدمة في علاج الداء السكري؟

توجد أدوية طبيعية وأخرى مشيدة كيميائياً؛ ومن أهم الأدوية الطبيعية هرمون الأنسولين الذي يعد أحد المشتقات الحيوانية، حيث يستحصل عليه من بنكرياس الماشية، وهذا الهرمون يعطى بجرعات مقننة من قبل المختص عن طريق الحقن للمرضى الذين يعانون من داء السكري من النوع الأول. كما يوجد من الأدوية الطبيعية كثير من الأعشاب الطبية والمعادن وبعض المشتقات الحيوانية الأخرى

التي تعطى عادة لمرضى داء السكري من النوع الثاني، ويمكن أن يعطى بعض منها لمرضى داء السكري من النوع الأول.

أما فيما يتعلق بالأدوية الكيميائية المشيدة فهي عبارة عن أقراص وكبسولات لا يدخل في تحضيرها أي من المشتقات الحيوانية أو العشبية أو المعدنية، وتستعمل عادة لمرضى داء السكري من النوع الثاني، ويمكن في حالات قليلة أن تعطى مع الأنسولين لمرضى داء السكري من النوع الأول.

جاكاس: وهو نبات عشبي صغير يعرف علمياً باسم neurolaena lobata وفي عام ١٩٨٩م كتب طبيب من فلوريدا إلى الطبيب وولتر ميرتز مدير قسم الزراعة بالولايات المتحدة الأمريكية بمركز أبحاث تغذية الإنسان في بلتسفيل Beltsviic بولاية ميريلاند مرفقاً عينة من نبات جاكاس وأخبره أن إحدى مريضات السكر في عيادته قد استخدمت هذه العشبة التي أحضرتها من جزيرة ترينيداد، وكان يوجد لديها داء السكري من النوع الثاني. وكانت تأخذ الأنسولين حتى استخدمت هذا النبات الذي كانت تستخدم منقوعه مرتين في اليوم ولم تعد تستخدم الأنسولين. واستمرت على استخدامه ستة أشهر وهي الآن بصحة جيدة والسكر لديها في وضعه الطبيعي ولا زالت تستخدم هذا النبات. وطلب من الدكتور وولتر تعريف النبات وما هي المواد التي يحتويها، وبعد تحليل النبات اتضح أنه يحتوي على المواد الكيميائية التالية:

سيسكوتربين لاكتونز، حيث فصل ثمانية مركبات من هذه المجموعة كان من أهمها نيورلينين (١) ونيورولنين (٢) وجيراماركنولايدز (٢، ٦) كما يحتوي العقار على مشتقات الثيمول وفلافونيدات وهيدرفيليك كمباوندز.

وقد أعلنت شركة zenith the planet عن تقديم المنتج العجيب عشب neurolaena lobata ويعد هذا العشب من أهم الأعشاب للشفاء، فهذا العقار مضاد للسموم ومضاد للفطور ومضاد للبكتريا، ويقول سكان وسط أمريكا إن هذا النبات يُشفي تماما من السكر.

القرع المر Bitter gourd: نبات عشبي حولي زاحف يعرف علمياً باسم momordica charantia ويعرف شعبياً بعدة أسماء مثل الكمثرة البلسمية والخيار الكوري، ويعد هذا من النباتات المشهورة التي ثماره تشبه الكوسا أو الخيار ولكنه يبرز على سطحها الخارجي نتوءات كثيرة وتتميز بمذاقها المر. لقد بدأت الأبحاث على ثمار هذا النبات عام ١٩٦٠م، حيث أثبتت الدراسات أن هذه الثمار يمكنها أن تتحكم في مستوى سكر الدم لدى مرضى داء





السكري. وفي تجربة إكلينيكية أجريت على الإنسان وجد أن ٥ جرامات "حوالي ملعقتين صغيرتين" من مسحوق الثمار الجافة تؤخذ يومياً خفضت سكر الدم بمعدل ٥٤ ٪. وفي دراسة أخرى أخذت ملليلتر "حوالي ربع كوب من خلاصة الثمار" حيث خفضت سكر الدم بمقدار ٢٠ ٪. لقد قامت دراسة علمية في قسم العقاقير بكلية الصيدلة جامعة الملك سعود أشرف عليها الدكتور جابر بن سالم القحطاني بدراسة عدة نباتات من ضمنها ثمار القرع المر وأثبت فعالية هذه الثمار في تخفيض نسبة سكر الدم، ولكن هناك نباتات أخرى كانت متميزة عن هذا النبات وقد نشر هذا البحث في Inernational Journal of crude drug Research عام ١٩٨٥.

يمكن أن تؤكل ثمار هذا النبات كما هي، أو يمكن عصرها، أو عمل مغلي

منها، حيث يؤخذ أربع أونسات من الثمار المقطعة الطازجة وتغمر في لتر من الماء وتغلى حتى تصل كمية الماء إلى النصف "نصف لتر"، ويصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم.

البصل والثوم Onion and Garlic: البصل والثوم يعدان من المكملات الغذائية التي تستخدم منذ قرون طويلة لعلاج الداء السكري وبالأخص في آسيا وأوربا والشرق الأوسط، وأما الثوم فهو يشبه البصل في تأثيره إلا أن البصل أقوى في مجال داء السكر، ويقال: إن أكل الثوم طازجاً هو أفضل شيء إن أمكن لتخفيض السكر، ويمكن للثوم المطبوخ مع الأكل أن يؤدي الغرض نفسه. لقد عملت دراسات كثيرة على البصل والثوم في مجال الداء السكري ومن ضمن الدراسات ما قام به الدكتور جابر بن سالم القحطاني بكلية الصيدلة - جامعة الملك سعود على النباتات المستخدمة في الطب الشعبي السعودي التي كان من بينها البصل والثوم حيث أجرى تجارب على حيوانات التجارب فحصل على نتائج مميزة للبصل والثوم، وقد نشر هذا البحث في المجلة العالمية لأبحاث خامات الأدوية. كما قام بدراسة أخرى على البصل ضمن نباتات أخرى وقد أثبت أن للبصل القدرة على تخفيض نسبة السكر في الدم بحوالي ٤٠٪، وقد نشر هذا البحث في مجلة (IRCS Medical SCI) ببريطانيا، والبصل له تأثيرات متميزة أخرى غير تأثيره على سكر الدم، فهو مضاد حيوي ومدر ومضاد للالتهابات ومهدئ وطارد للبلغم. كما يؤثر على الدورة الدموية وخاصة للناس الذين يعانون من الذبحة الصدرية. كما أن للثوم تأثيرات مشابهة، حيث يخفض ضغط الدم والكوليسترول والدهون الثلاثية وعدوى السل ومرقق للدم وفي علاج التهاب المجاري البولية بالإضافة إلى كونه قاتل لأنواع كثيرة من البكتريا.

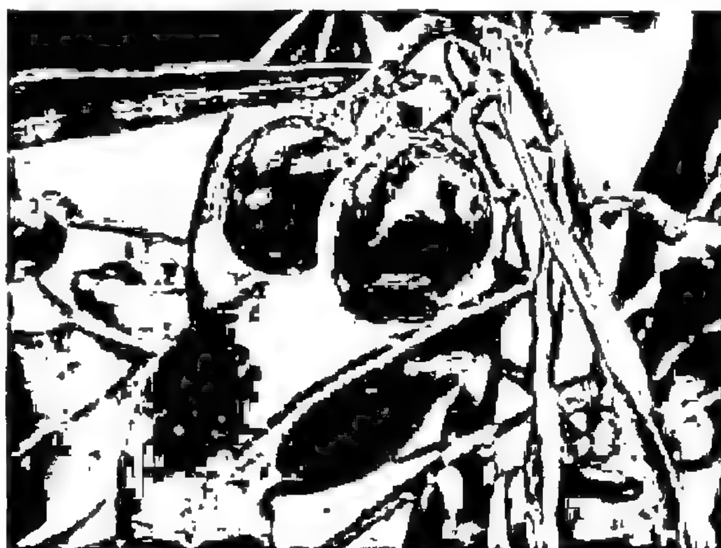
الحلبة Fenugreek: الحلبة نبات عشبي حولي، والجزء المستخدم من نبات الحلبة البذور والبذور المنبتة. لقد استخدمت الحلبة من مئات السنين، وقد قيل فيها إن الناس لو علموا ما فيها من فائدة لاشتروها بوزنها ذهبا. وقد عملت على بذور الحلبة دراسات علمية كثيرة في جميع أنحاء العالم وكان من بين تلك الدراسات ما قام به الدكتور جابر بن سالم القحطاني بقسم العقاقير - جامعة

الملك سعود - حيث درس تأثيرها على سكر الدم، وقد أثبتت الدراسة التي نشرت في مجلة (Medical Science) أن للحلبة تأثيراً جيداً على خفض سكر الدم. وتستعمل على هيئة سفوف أو على هيئة كبسولات، حيث يوجد منها حالياً في الأسواق مستحضرات مقننة. وتعد الحلبة من آمن الأدوية لهذا الغرض، كما أنها بجانب تخفيضها لسكر الدم تخفض الكوليسترول وتهبط سرطان الكبد وتقوم أيضاً بإدرار الحليب لدى المرضعات.

الخطمي Marsh Mallow: نبات الخطمي عبارة عن عشب حولي يعرف علمياً باسم Althaea officinalis والجزء المستخدم من النبات لخفض سكر الدم هو الجذور، ويعود التأثير المخفض لسكر الدم إلى المواد الهلامية التي تتراوح نسبتها ما بين ٢٥ ـ ٣٥ ٪ والبكتين الذي يوجد بنسبة تتراوح ما بين ١ ـ ١٢٪، ولنبات الخطمي استعمالات كثيرة، حيث تستخدم الأزهار والأوراق بجانب الجذور كطاردة للبلغم ومهدئة ومدرة ومضادة للحصوة ومضادة للالتهابات وللقرحة المعدية والاثني عشر، ويوجد من الخطمي مستحضرات موجودة في الأسواق المحلية على هيئة كبسولات وأمزجة وصبغات وأكياس شاي.



الغار Bay Laurel: نبات الغار عبارة عن أشجار كبيرة معمرة تعرف علمياً باسم Laurus nobilis. والجزء المستخدم من النبات الأوراق والزيت الطيار. تحتوي الأوراق على زيت طيار بنسبة ٣ ٪، وأهم المركبات في هذا الزيت هي السينيول واللينالول والفابايئين، كما تحتوي على مواد هلامية ومواد عفصية ومواد راتنجية. لقد استخدمها اليونانيون والرومانيون كمادة طبية. وتستعمل أوراق الغار لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي العلوي ولعلاج الألم الناتج من الاضطرابات الحاصلة في القناة الهضمية، كما أن أوراق الغار تنشط الشهية وتزيد من إفراز العصارات الهضمية. ويقول الطبيب ريتشارد أندرسون إن أوراق الغار تعمل على مساعدة الجسم في أن يستخدم الأنسولين بطريقة أفضل، والجرعة المستخدمة هي ٥٠٠ مللجرام من مسحوق الأوراق " حوالي نصف ملعقة شاي " وقد درس تأثير الأوراق على حيوانات التجارب وأعطت نتائج جيدة.



جيمنيما Gymnema: هو نبات شجري معمر يعرف علمياً باسم Gymnem Sylvestre والجزء المستخدم منه هو الأوراق وأحياناً السيقان. الموطن الأصلي لهذا النبات الهند وإفريقيا ولكنه يزرع حالياً في معظم بلدان العالم. لقد استعمل الهنود هذا النبات من عدة قرون لعلاج الداء السكري، وفي السنوات الأخيرة

عملت عدة دراسات على حيوانات التجارب وعلى الإنسان وثبت فعالية أوراق هذا النبات لعلاج سكر الدم. وثبت أن أوراق هذا النبات تزيد من إفراز الأنسولين لدى المرضى المصابين بالنوع الأول أي المعتمدين على الأنسولين.

لقد وجد أن أوراق هذا النبات تحتوي على جلوكوزيدات تسمى جايمنيمين (Gymnemin)، لقد تمت دراسة هذا النبات على الأشخاص المعتمدين على الأنسولين حيث جربت الأوراق على ٢٧ مريضاً بالسكر الذين يتعاطون الأنسولين لأنهم من النوع الأول. وقد أثبتت الدراسة أن الأوراق تقوم على تنشيط إنتاج الأنسولين من البنكرياس. لقد ثبت أيضاً أن هذا النبات يعد من الأدوية التي لم توجد له أضرار جانبية بالرغم من استعماله لمدة طويلة، وتوجد من هذا العقار مستحضرات مقننة على هيئة كبسولات. ويجب على مرضى السكر الذين يتعاطون الأنسولين عدم استخدام هذا النبات إلا بعد التنسيق مع الطبيب المختص.



الشاي الأسود Black tea:

الشاي نبات عشبي معمر الجزء المستخدم منه الأوراق الطرية الطازجة، والشاي الأسود يحضر من تلك الأوراق.



نباتات سعودية أصلية الموطن:

نظراً لما يتمتع به قسم العقاقير ومركز أبحاث النباتات الطبية والعطرية والسامة ومركز البحوث في كلية الصيدلة بجامعة الملك سعود من إمكانات متميزة سواء من حيث المختبرات العالية الجودة أو الكفاءات الأكاديمية المتميزة أو الأجهزة النادرة التي لا توجد في أي مؤسسة علمية أخرى داخل المملكة.

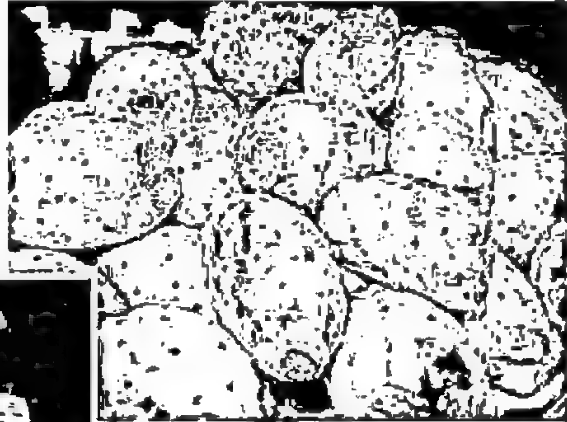
وفي ضوء هذه الإمكانات والأجهزة المتميزة قامت أبحاث متميزة على مختلف النباتات في المملكة سواء ما كان منها الدوائي أو السام أو العطري، وقد قام الدكتور جابر وزملاؤه بمسح شامل لجميع النباتات التي يعتقد أن لها تأثيراً كبيراً على سكر الدم فاستطاعوا تحديد عدد كبير من النباتات التي أعطت تأثيراً جيداً ضد هذا المرض ونشرت النتائج في مجلات علمية عالمية محكمة.

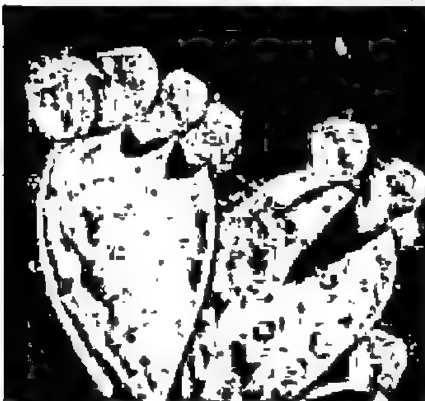
ومن أهم النتائج التي توصل إليها الدكتور جابر فصل مركب كيميائي جديد يعد الأول من نوعه ولم يسبق فصله من أي نبات آخر، ويعد هذا المركب إضافة جديدة لعلم الكيمياء، وأيضاً فإن هذا المركب له تأثير مخفض لسكر الدم، وقد سجلت براءة اختراع هذا المركب بالولايات المتحدة الأمريكية وقد أعطي اسم (Saudin)، ثم قامت إحدى الجامعات المشهورة بالولايات المتحدة الأمريكية بتشييد هذا المركب كيميائياً وتوصلوا إلى الصيغة النهائية له بعد عشر سنوات، ونشرت طريقة التشييد في أرقى المجلات الأمريكية. وقد نشر الدكتور جابر ثلاثة أبحاث في ثلاث مجلات علمية عالمية مختلفة، كما فصل من النبات نفسه ١٢ مركباً أحدها سمي ريكاردين وله مفعول المركب سعوديين نفسه. وبما أن المركب سعوديين قد أصبح مشيداً فنأمل من الله أن يستفاد منه في المستقبل القريب.

لقد أعطت النباتات السعودية وعددها ١٢ نباتاً نتائج متميزة ضد مرض السكر، ولكن نظراً لأن تأثيراتها الجانبية لم تكتمل دراستها فإننا لا نستطيع ذكر أسمائها خشية أن يساء استخدامها ولا سيما أن بعضاً منها يعد من النباتات السامة.

الكروم Chromium: إن هذا المعدن يعد من أهم المعادن لإنتاج الأنسولين من البنكرياس، ويعطى عادة لمرضى السكر من النوع الأول المعتمدين على الأنسولين، وهذا المعدن يوجد في التفاح ولحم البقر والخميرة والكبد والزبدة والدجاج والذرة والبيض والبطاطا الحلوة وقشور البصل والطماطم وكل الحبوب بأنواعها. ويسهم معدن الكروم في عملية أيض الجلوكوز. ويساعد في إنتاج الأنسولين وتنظيم سكر الدم، ويقلل من زيادة الأنسولين. كما يقوم بتخفيض نسبة الكوليسترول وتخفيض الوزن أيضاً ويزيد أنسجة. العضلات، كما يساعد على نقل الجلوكوز إلى الأنسجة وتوجد منه مستحضرات في الأسواق المحلية.

البرشومي "التين الشوكي" Nopal: نبات عشبي معمر أوراقه قرصية كبيرة متطاولة، عليها أشواك، له أزهار صفراء إلى برتقالية، ثماره كبيرة في حجم الكمثرة بيضاوية الشكل ولها طعم حلو. ينتشر هذا النبات في أغلب مناطق العالم، وتشتهر منطقة الطائف وأبها والمناطق الباردة في المملكة بأفضل أنواعه، وتعد ثماره من الفواكه المحببة والمفضلة





في فصل الصيف. يعرف علمياً باسم Opuntia Ficus-indica.. والجزء المستعمل من النبات الأوراق والأزهار والثمار.

لقد ثبت من الدراسات المخبرية أن أوراق التين الشوكي مخفضة لسكر الدم والكوليسترول وكذلك السمنة. وفي دراسة حديثة عملت على سيقان البرشومي

وجد أن المرضى المصابين بالسكر غير المعتمدين على الأنسولين الذين صاموا لمدة ١٢ ساعة عندما تناولوا خلاصة سيقان النبات انخفض السكر بشكل ملحوظ لديهم وارتفع معدل الأنسولين. وفي دراسة أخرى على الأوراق ثبت أنها تحسن من أداء الأنسولين، وقيل إن أوراق وسيقان التين الشوكي يمكن أن تكون ذات قوة كبيرة في علاج مرض السكر لغير المعتمدين على الأنسولين. ويوجد مستحضر من أوراق البرشومي يباع في الأسواق بشكل مقنن.

أويسة (عنبية جبلية) Bilberry: نبات عشبي معمر له أوراق صغيرة وثمار عنبية الشكل ذات لون أسود يعرف علمياً باسم Vaccinium myrtillus ويحتوي على حمض العفص وأحماض ثمرية وسكريات وجلوكوزيدات، وتحتوي الأوراق على أربوتين. لقد استخدم النبات من مدة طويلة في علاج السكر في الدم وخفضه وخاصة في حالات داء السكري المتأخر النشوء، كما أنه يزيد من إنتاج الأنسولين. ومن استعمالات النبات أنه عقار مقو مطهر مضاد للقيء مطهر للجهاز البولي. ويجب التنبه إلى أن هذا النبات يخفض السكر تخفيضاً جيداً، فعلى المصابين بداء السكري المحتاجين للأنسولين ألا يتناولوا هذا العشب في شكل منقوع دون استشارة الطبيب المختص أو المؤهل.



الحنظل Bitter Melon أو Bitter apple: الحنظل نبات عشبي زاحف معمر مواطنه الأصلية المناطق الصحراوية وبالأخص في المملكة العربية السعودية، والحنظل من النباتات الشديدة المرارة، وعادة يضرب به المثل فيقال (أمر من حنظل).. للحنظل أزهار صفراء وثمار تشبه في حجمها البرتقالة أو التفاحة ذات لون مخضر مخطط ببياض قبل النضج ثم تتحول إلى اللون الأصفر، والثمرة ملساء.. تحتوي على لب أسفنجي وهو الذي يعزى إليه التأثير المسهل القوي، ويعد الحنظل من أقوى المسهلات على الإطلاق، كما يحتوي على عدد كبير من البذور بين اللب الأسفنجي وتسمى بذور الحنظل "هبيد".. يستعمل من نبات الحنظل جميع أجزائه إلا أن المادة المستعملة في تخفيض سكر الدم هي البذور وبالأخص غلاف البذرة المعروفة "بالقصرة"، ويجب التخلص من مرارة الحنظل في البذور بغسلها عدة مرات بالماء والملح.



وصفة مركبة من أغلب الأدوية العشبية السابقة ومن معدن الكروم تسمى Blood sugar.

لقد قامت شركة أمريكية تدعى (Nature's Way) بتركيب وصفة طبيعية

تستخدم لعلاج السكر، وهي على هيئة كبسولات، وتضم هذه الوصفة ٤٢٠ ملجم من أوراق البرشومي، ٢٥٥ ملجم من أوراق الأويسة، ٢٦٠ ملجم من بذور الحلبة و١٥٠ ملجم من كل من ثمار الخيار الكوري وبذور الحنظل، و٧٥ ملجم من الخلاصة الجافة لنبات الجمنيا، ٦٦ ملجم من حمض الجمنيزيك المستخلص من الأوراق، كروم بولينكولينيت (Cromium polynicolinate) بمقدار ٢٠٠ ميكروجرام وفيتامين (أ) بمقدار ١٥٠٥ وحده.

ملاحظة مهمة: يجب عدم استخدام هذا الدواء من قبل المرأة الحامل وكذلك المرضع، وعدم استخدامه من قبل مرضى السكر إلا بعد التنسيق مع الطبيب المختص.

الموميا Mumya: الموميا عبارة عن خليط متجانس من إفرازات نباتية ومشتقات حيوانية ومعدنية تشبه في شكلها القار الصلب، ولكنها أحياناً تكون بنية إلى بنية سوداء أو سوداء. وتتكون الموميا عندما تسقط الأمطار حيث يجرفها المطر إلى المناطق المنخفضة، حيث تتجمع في حفر معينة، وعند جفاف الماء تكون هذه الحفر أو المنخفضات ممتلئة بمادة الموميا، حيث تجمع تحت رقابة معينة وتقطع إلى قطع وتصدر لمختلف أنحاء العالم. وتوجد الموميا في أماكن محددة من العالم مثل الهملايا ونيبال والتبت وبامير وإيران وكشمير وبعض المناطق الروسية.

للموميا عدة أسماء، حيث تعرف بالفارسية باسم إسفالتس وزفت البحيرة المنتنه وشلاجيت والزفت المعدني.

لقد استخدمت الموميا في الطب الهندي من آلاف السنين لعلاج كثير من الأمراض، ومن أهمها علاج الجروح والكسور، وكذلك علاج التهاب الشعب المزمن والربو ومنشطة جنسياً ومضادة للقرحة ومخفضة للسكر وضد الالتهابات، وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الموميا تحتوي على مركبات كيميائية كثيرة من أهمها حمض الفوليك وحمض الهيوميك وتربينات ثلاثية وستيرولات وأحماض عضوية كربوكسيلية واللاجيك وحمض البنزويك وحمض الهيبوريك

وبنزوكومارين وراتنج وأحماض دهنية وأحماض أمينية ومن أهمها: الجلايسين والميثيونين والأسباراجين وحمض الجلوتاميك وحمض الأسبارتيك والتايروزين والفينايل الأنين.

ومن أهم الاستعمالات الحديثة للموميا استخدامها ضد مرض داء السكري، حيث يزيد من الأنسولين في مرضى السكر، كما يقوم بالمحافظة على موازنة نسبة سكر الدم، وتنشط الموميا جهاز المناعة، وهي مضادة للالتهابات، بالإضافة إلى عملها كمضادة لقرحة المعدة والاثني عشر تقوم على تحريك المعادن مثل الكالسيوم والفسفور والمغنسيوم إلى أنسجة العضلات والعظام. وتعد الموميا من أفضل الأدوية لمعالجة الجروح.

ومن المحاذير التي يجب اتباعها عدم زيادة الجرعة، حيث إن الموميا تحتوي على حمض الهيبوريك والكومارين اللذين يسببان سيولة الدم.

والجرعات المقترحة ٢٠٠ ملليجرام مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم لمدة ٢٥ إلى ٣٠ يوماً، ويمكن تكرار العلاج بعد أسبوع إلى أسبوعين من وقت التوقف عن العلاج.



مرض ويلسون

هو مرض وراثي نادر يصيب تقريباً واحداً من كل ٣٠,٠٠٠ شخص على مستوى العالم. وتكمن مشكلة هذا المرض في عدم قدرة الجسم على التمثيل الغذائي لعنصر النحاس الذي يترتب عليه تجمع كميات زائدة من النحاس في الكبد والمخ والكليتين وقرنية العينين.

وتتلخص مضاعفات المرضى في مشاكل عصبية وسلوكيات أشبه بمرض الجنون. وعند إهمال هذا المرض وعدم علاجه فإنه يؤدي إلى مشاكل في بعض أعضاء الجسم مثل تليف الكبد وتلف المخ وأخيراً يؤدي إلى الموت. والاكتشاف المبكر لمرض ويلسون وعلاجه يمكن أن يحد من الأعراض والمضاعفات، بل ربما تشفى الحالة تماماً.

أعراض مرض ويلسون:

تشمل أعراض مرض ويلسون القيء المصحوب بالدم وصعوبة في الكلام والبلع والمشي وسيلان اللعاب من الفم بغزارة وتضخماً في الطحال وفقداناً للشهية ويرقاناً، وعدم انتظام الحركة وتعباً ووهناً متزايداً، وتلفاً متزايداً في وظائف العقل وتدهوراً في الحالة النفسية تظهر على هيئة تغير في الشخصية وسلوك غريب وتقلصات ورعشان في العضلات وتيبس وتورم الجسم أو تجمع سوائل داخل البطن وفقدان للوزن. ومن علامات المرض الأولى التي يجب الانتباه لها هي ظهور حلقة غامقة اللون عند الحافة الخارجية لقرنية العين، يمكن اكتشافها بسهولة خلال الفحص العادي، وتعرف هذه الحلقة باسم حلقة كايزر فلايشر Kayser- Fleischerring

وفي مراحل المرض المتأخرة تنشأ عدة أعراض تعود إلى التهاب الكبد النشط المزمن أو تليف الكبد وفي توقف الحيض لدى المرأة وشعور بالأم في الصدر وخفقان بالقلب، وخفة في الرأس وقصر النفس مع أي مجهود وشحوب بالوجه والجسم، وبالرغم من أن مرض ويلسون مرض وراثي يولد به الإنسان، فإن أعراضه نادراً ما تحدث قبل سن السادسة. وفي أغلب الأحوال لا تظهر قبل البلوغ، وعلى الرغم من ذلك ومن أجل تجنب المضاعفات فإن الأمر يتطلب العلاج سواء أظهرت أعراض المرض أم لم تظهر. إن تشخيص المرض يعتمد على دراسة التاريخ المرضي للشخص ولعائلته، بالإضافة إلى اختبارات الدم لتعيين نسبة السيريبولوبلازمن Ceruloplasmin وهو نحاس محمول على نوع من البروتين في الدم. والكشف عن وجود فقر الدم بالإضافة إلى اختبارات للبول للكشف عن مستويات مرتفعة منه. وقد يحتاج الأمر إلى أخذ عينة من الكبد Liver biopsy لمعرفة كمية النحاس في أنسجة الكبد وكوسيلة لتأكيد تشخيص المرض.

الأدوية الكيميائية والعشبية والمأكولات الغذائية المستخدمة في علاج مرض ويلسون:

من أهم المستحضرات الصيدلانية المستعملة في علاج مرض ويلسون ما يأتي:

مستحضر بنسيلامين مع الكبرميين Penicilamine. Cuprimine، هذا العلاج يقوم بإزالة النحاس من الجسم حيث يعمل على زيادة إفرازه في البول، ولكن لهذا العلاج سلبيات من أهمها: نقص فيتامين (ب) والحديد. وأحياناً يكون لدى بعض المرضى حساسية ضد البنسيلامين فيعطى في هذه الحالة دواء ترنتين سايبرين Trientine syprine كبديل، حيث إنه يقوم باستخلاص النحاس أيضاً وإخراجه من الجسم.

المستحضرات العشبية:

الهندباء البرية Chicory: سبق الحديث في موضع آخر عن هذا النبات الذي يستعمل منه كل الأجزاء وبالأخص الأوراق والأزهار والجذور، حيث يحتوي

الجذر على ٥٨٪ من مادة الأنيولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن، وتستعمل الهندباء البرية على نطاق واسع لعلاج مشاكل الكبد، حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من الجذور أو الأوراق والأزهار وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

الكعيب Milk Thistle: يعرف أيضاً باسم الحرشف البري، وقد تحدثنا عنه في عدة أمراض، والجزء المستخدم من هذا النبات الأزهار والبذور، وتحتوي على ليغنانات الفلافون وأهمها مركب السيليمارين ومواد مرة وكذلك متعددات الأسيتلين. ويستعمل الكعيب على نطاق واسع في عدة أمراض من أهمها أمراض الكبد، ولذلك فهو يستعمل في علاج مرض ويلسون، حيث يقي الكبد وينبه إفراز الصفراء، كما أنه مضاد جيد للاكتئاب، ويقوم تأثيره على حماية الكبد من التلف، وقد استخدم كعلاج ناجح في ألمانيا لعلاج التهابات الكبد وتشممه، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة من مسحوق البذور وتوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم بين الوجبات، كما يوجد مستحضر من الكعيب مقنن ومسجل في محلات الأغذية التكميلية وفي بعض الصيدليات.

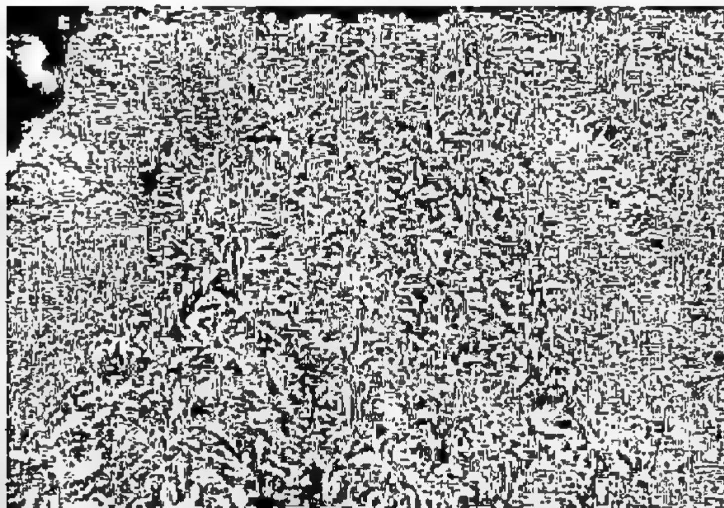
البرسيم الحجازي Alfalfa: يعرف أيضاً باسم الفصفصة، وهو عشب معمر، الجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات الهوائية بما في ذلك البذور، يحتوي النبات على إيزوفلافونات وكومارينات وقلويدات وفيتامينات وبالأخص فيتامين ك وبورفرينات، وتعد الايزوفلافونات والكومارينات مولدة للأستروجين. يستعمل البرسيم الحجازي في علاج أمراض كثيرة ومنها علاج مرض ويلسون، حيث تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق البذور وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في الصباح وعند النوم.

اللوبيليا المنتفخة Lobelia: تعرف أيضاً بالتبغ الهندي، وهي نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أوراق رمحية الشكل وأزهار زرقاء باهتة

وثماره تشبه ثمرة الهيل ولكنها منفوخة. الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، وتعرف علمياً باسم Lobelia inflata وتحتوي على قلويدات البيبيريدين، ومن أهم هذه القلويدات اللوبيلين، وهو الذي يعزى إليه التأثير الدوائي لهذه العشبة، كما تحتوي على أحماض كربوكسيلية.

تستعمل اللوبيليا على نطاق واسع في العلاج، فهي منبهة للجهاز التنفسي ومضادة للتشنج وطاردة للبلغم وتحض على التقيؤ وتزيد التعرق. وقد جعل العشاب الأمريكي صومئيل طومسون عشبة اللوبيليا عماداً لنظام علاجه، وتعد اللوبيليا من الأعشاب الجيدة في علاج الربو، حيث تساعد على إرخاء عضلات الأنابيب القصبية الصغيرة ومن ثم فتح المجاري التنفسية وتنشيط إخراج البلغم، وتستخدم في مرض ويلسون على هيئة مغلي بحيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من النبات وتوضع على ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً. توجد مستحضرات مقننة من العشبة تباع في محلات الأغذية التكميلية، وكذلك يوجد مستحضر صيدلاني من اللوبيليا يباع في الصيدليات.

الدرقة skullcap: الدرقة نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم له ساق منتصبة كثيرة الأفرع وأزهار قرنفلية إلى زرقاء اللون، ويعرف علمياً باسم scutellaria iateriflora الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، والموطن الأصلي للنبات أمريكا الشمالية، تحتوي الدرقة على فلافونيدات وأهم مركبات سكوتلرين، وتحتوي على زيت طيار وكذلك إيريدويدات مرة وأهم مركب فيها كاتالبول وحمض العفص. تستخدم الدرقة كمضادة للالتهابات ولعلاج آلام الصدر ولتنبيه الحيض والحث على طرح المشيمة ومهدئة للأعصاب، وقد



استخدمت لعلاج الهستريا والصرع والاختلاجات فضلاً عن الأمراض العقلية الخطيرة مثل القصام، وتستعمل الدرقة في مرض ويلسون كمقو عصبي وهي تساعد في دعم الجهاز العصبي وتغذيته، كما تهدئ الكروب والقلق، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم بين الوجبات.

الجوتوكولا Guto Kola: تعرف باسم قصعة الماء الهندية وسرة البحر الهندية. وهي نبتة زاحفة لها أوراق مروحية الشكل. والجزء المستخدم منها الأجزاء الهوائية، وتعرف علمياً باسم Centella asiatica والموطن الأصلية للنبات الهند وجنوبي الويات المتحدة الأمريكية، كما أنها تنبت في المناطق المدارية من أستراليا وجنوبي إفريقيا وأمريكا الجنوبية، تحتوي النبتة على مواد صابونية ثلاثية التربين، ومن أهم مركبات هذه المجموعة اسياتيكوسيد وبراهموسيد وتانكونوسيد، كما تحتوي على قلويدات ومواد مرة (فيلارين). تستعمل كمقوية ومدرة معتدلة للبول؛ ولذلك تزيد من إخراج النحاس في مرض ويلسون، وهي تساعد على التركيز ومقوية للذاكرة، تؤخذ بمقدار ملء ملعقة من المسحوق وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم بين الوجبات.

الارقطيون Burduk: يعرف أيضاً باسم البلسكاء، وهو نبات ثنائي الحول ذو ساق يصل ارتفاعه إلى ١,٥ متر، ورؤوس أزهار محمرة وأوراقها معكوفة عادة إلى الداخل، الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور، يعرف النبات علمياً باسم Arctium lappa الموطن الأصلي له أوروبا وآسيا، يحتوي النبات على جلوكوزيدات مرة أهمها ارقتيوبيكرين وفلافوفونيدات من أهمها الأرقتين كما يحتوي على حمض العفص، ومتعددات الأسيتلين، بالإضافة إلى الزيت الطيار وكذلك تربينات أحادية نصفية يحتوي كذلك على ٤٥٪ اينولين.

يستخدم الأرقطيون كمضاد حيوي، ويستخدم في طب الأعشاب الصيني

والغربي كعشبة مزيلة للسموم، ويستخدم كذلك في علاج مرض ويلسون حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتوضع في ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً.

المكملات الغذائية:

فيتامين ب المركب: يؤخذ بمعدل ٧٥ ملجم ثلاث مرات في اليوم، يحمي الكبد ويحتاجه الجسم للأداء الجيد للمخ.

فيتامين ب١: يؤخذ بمعدل ٥٠ ملجم يومياً، حيث يساعد على منع تلف الجهاز العصبي المركزي، ويحمي ضد فقر الدم، ويمنع احتجاز السوائل بالجسم.

فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٦٠٠ وحدة دولية يومياً، ويجب عدم أخذه مع الحديد ويعمل على منع تلف الخلايا.

الزنك: يؤخذ بمعدل ٧٥ ملجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة، ويعمل على تخفيض مستوى النحاس ويدعم جهاز المناعة. والزنك يوازن النحاس في الجسم.

الكاليسوم: يؤخذ بمعدل ١٥٠٠ إلى ٢٠٠٠ ملجم يومياً، كذلك المغنسيوم بمعدل ٧٥٠ إلى ١٠٠٠ ملجم يومياً، وهذان المعدنان يعملان معاً لمنع تقلص العضلات.

ل- سيستين: يستعمل لتقليل امتصاص الجسم للنحاس.

توصيات يجب اتباعها من قبل مرضى مرض ويلسون وهي:

١- تناول الأناناس الطازج كثيراً وليس المعلب، فهو يحتوي على مادة البروميلين وهو أنزيم يساعد على التحكم في مسألة الورم والالتهاب.

٢- الإكثار من استعمال الثوم والبصل، فهما يحتويان على الكبريت الذي يخلص الجسم من النحاس.

٣- أبعد من أغذيتك الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من النحاس مثل البروكلي والشيكولاته والحبوب المزودة بالمعادن والعسل الأسود وفطر عش الغراب والمكسرات والكبد والمحار والأفوكاتو والفول والبقوليات الأخرى وصفار البيض والشوفان وفول الصويا.

٤- لا تستعمل الأواني المصنوعة من النحاس في الطهي وكذلك الأدوات النحاسية الأخرى.



النوم

النوم برهة من الراحة يفقد النائم في أثنائها إدراكه بما يحيط به. وهو ضرورة من ضرورات الحياة، ويختلف النوم عن الغيبوبة، في إمكانية إنهائه بسهوله، فعلى سبيل المثال يمكن إيقاظ شخص نائم أو حيوان نائم بفعل ضوضاء عالية أو ومضة ضوء ساطعة. ولا يتحقق ذلك مع الشخص المصاب بالغيبوبة، ولا بد أن يحصل كل البشر وأنواع كثيرة من الحيوانات على قدر معين من النوم يومياً وفق أوقات منتظمة.

ماذا يحدث للإنسان عند النوم؟

عندما ينام الإنسان تتضاءل جميع أنشطته وترتخي عضلاته، وتتباطأ ضربات قلبه، وينخفض معدل تنفسه، ويصبح الشخص كلما تعمق في نومه أقل إدراكاً لكل ما يدور حوله. والشخص النائم يغير موضع جسمه بالكامل حوالي اثنتي عشرة مرة على الأقل، خلال مدة تستغرق ثماني ساعات، ويتحرك الرأس أو الأذرع أو السيقان بعدد أكبر من المرات. ويقوم العلماء بدراسة النوم باستخدام جهاز يعرف باسم "مخطاط كهربائية الدماغ" أو "رسام المخ الكهربائي". حيث يطلق الدماغ موجات كهربائية سواء أكان الشخص مستيقظاً أو نائماً، ويقوم جهاز مخطاط كهربائية الدماغ بقياس وتسجيل هذه الموجات. ويطلق الشخص المستيقظ المسترخي حوالي عشر موجات قصيرة في الثانية.

ومع انغماس الشخص في نوم عميق يطلق الدماغ موجات أبطأ، إلا أنها أوسع. وتنطلق موجات بصور أبطأ وأوسع في أثناء الساعتين أو الثلاث ساعات الأولى من

وقت النوم، وفي أثناء النوم ذي الموجة البطيئة يتباطأ النشاط العقلي إلا أنه لا يتوقف، والأشخاص الذين يتم إيقاضهم من النوم ذي الموجة البطيئة عادة ما يتذكرون أفكاراً غير واضحة، راودتهم خلال نومهم، وتحدث الموجات السريعة القصيرة الشبيهة بتلك التي تحدث للشخص في أثناء يقظته على فترات أثناء النوم، وفي أثناء تلك الفترات التي تتسم بنشاط موجي سريع للدماغ تتحرك أعين النائم بسرعة كما لو أنه يقوم بمراقبة أحداث الحلم أمامه، والنائم الذي يتم إيقاضه في أثناء هذه الفترة، قد يعيد الحلم إلى الذاكرة ويتذكر تفاصيله. ويطلق على النوم في أثناء هذه الفترة اسم "النوم ذي حركة العين السريعة"، وتتضمن فترة النوم البالغة ثماني ساعات ما بين ثلاث وخمس فترات من النوم الحالم. وتستغرق فترات النوم الحالم ما بين ٥ إلى ٣٠ دقيقة لكل منها، وتحدث في المدة ما بين ٩٠ إلى ١٠٠ دقيقة. وتستغرق فترات الحلم مدداً أطول من فترات الحلم السابقة لها.

ما هي أنماط النوم البشري؟

تختلف مدة النوم الضرورية لصحة الإنسان من شخص إلى آخر، وهي عادة طويلة في حالة المواليد تبلغ حوالي ٢٠ساعة كل يوم، أما الأطفال بين سن ١ إلى ٤سنوات فيحتاجون إلى١٢ ساعة. أما الأطفال ما بين ٤ إلى١٢ سنة فتكفيهم ١٠ ساعات، ويحتاج المراهقون ما بين٨ إلى ١٠ ساعات نوم، أما البالغ ما بين١٦ إلى ١٩ سنة فيحتاج إلى ٨ ساعات في المتوسط، أما المرضى والمتعبون فيحتاجون إلى زيادة ساعات النوم، وقد يحتاج بعض البالغين إلى عدد أقل من الساعات قد تصل إلى ٦ ساعات من النوم ليلاً، وربما تقل عن هذا، في حين أن بعضهم الآخر قد يحتاج إلى ٩ ساعات، وربما تزيد عن هذا، ويميل معظم الناس إلى الحاجة لقدر أقل من النوم كلما تقدم بهم العمر، فالشخص الذي كان ينام لمدة ثماني ساعات عندما كان في الثلاثين من عمره قد يحتاج إلى سبع ساعات عندما يبلغ الستين.

ما الذي يحدث دون النوم؟

يفقد الأشخاص المحرومون من النوم طاقتهم ويصبحون سريعي الانفعال،

وبعد مضي يومين دون نوم يجد الشخص أن التركيز لمدة طويلة يصبح أمراً صعباً. وقد يستطيع المرء بالعزم والتصميم المطلق تأدية أعماله بشكل جيد، لمدد قصيرة، إلا أنه يصبح من السهل تشتيت ذهنه، فيرتكب الكثير من الأخطاء، خاصة في المهام الروتينية، بل ويفوت عليه الانتباه أحياناً، ويمر كل شخص محروم من النوم بفترات من النعاس الوقتي لثوان قليلة أو لمدة أطول، وقد يغط الشخص في نوم تام إلا إذا حافظ على نشاطه بصفة مستمرة. أما الأشخاص الذين يستمرون بلا نوم مدة تزيد على ثلاثة أيام، فإنهم يجدون صعوبة كبيرة في التفكير والرؤية والسماع بوضوح، ويعاني بعضهم من فترات هلوسة يشاهدون أثناءها أشياء لا وجود لها في الواقع، ويخلطون أيضاً بين أحلام اليقظة والحياة الحقيقية، ويفقدون القدرة على تتبع أفكارهم في أثناء الحديث مع شخص ما.

وهناك بعض البشر تمكنوا من الحياة دون نوم لمدة أحد عشر يوماً متواصلة، إلا أن هؤلاء يفقدون الصلة بالواقع، فعلى سبيل المثال قد يعتقدون أن الطبيب ليس سوى حانوتي جاء ليدفنهم أو أن الطعام الذي يتناولونه قد سمم لهم.

ما هو الأرق؟

هو عدم القدرة على النوم بشكل طبيعي، وفي الأغلب يتحدث عنه الناس من غير أهل الطب على أنه مرض بحد ذاته، إلا أن الأطباء يعرفون أن الأرق عرض علامة على المرض يمكن أن ينتج عن علة ما من جملة عدد من العلل، فقد يتسبب الألم أو الضيق الناجم عن مرض جسدي في اضطراب النوم، وكذلك يمكن للقهوة أو المنبهات الأخرى للجهاز العصبي المركزي أن تسبب الأرق، ويمكن لبعض العقاقير أن تؤثر في الدماغ بطريقة تؤدي إلى عدم النوم، وكذلك يمكن أن تؤدي إلى الأرق بعض اضطرابات النوم الخطيرة مثل انقطاع النفس. يضاف إلى ذلك أن الأرق يمكن أن ينتج عن عوامل نفسية، وغالباً ما يكون عائداً بوضوح إلى مخاوف وهموم واعية، كما يحدث مثلاً حين تتسبب الأحلام المرعبة في اضطراب النوم، وكل إنسان عرضة بين حين وآخر لأرق من هذا النوع، وكذلك

قد يكون الأرق عرضاً لمرض عقلي من النوع الخفيف أو الحياد. وربما نتج عدم النوم عن اضطراب في الروتين (الرتابة) اليومي للإنسان الذي يشخصه ذاتياً بأنه أرق. وبعض الناس يدعون أنهم غير قادرين على النوم في حين أنهم في الواقع ينامون فترات قصيرة دون أن يعلموا بذلك. إن نوبات الأرق القصيرة أو العارضة ليست مؤذية. أما الهجمات الممتدة أو المتكررة فيمكن أن تنال من بعض الأجهزة والوظائف في الجسم، وتعالج حالات عديدة من الأرق باستعمال بعض الطرق التقليدية في الاسترخاء مثل أخذ حمام دافئ أو تناول الحليب الساخن قبل وقت النوم. وقد تتطلب الحالات الأشد خطورة تناول مسكنات أو عقاقير مهدئة، ولكن ينبغي أن تؤخذ هذه الأدوية لمدد قصيرة فقط حتى لا يؤدي تناولها المستمر لمدة طويلة إلى الإدمان.

الشخير

وماذا عن الشخير خلال النوم؟

الشخير هو صوت أجش متقطع في أثناء النوم. ويكاد كل شخص يشخر من وقت لآخر. إلا أن الرجال عادة ما يشخرون أكثر من النساء والأطفال. وعادة ما يحدث الشخير عندما يتنفس النائم من خلال الفم. فيقوم الهواء المندفع عبر الفم، بذبذبة الحنك الرخو وهو نسيج رخو في سقف الفم بالقرب من الحلق. وهذا التذبذب هو الذي يحدث الصوت. فمع ذبذبة الحنك الرخو تتذبذب أيضاً الشفاه، وغيرها من أنسجة الفم والخدود والأنف، وهذا يجعل الشخير أعلى صوتاً. ويحدث الشخير العالي بشكل عام عندما ينام الشخص على ظهره، مما يجعل اللسان والحنك الرخو يعوقان منافذ الهواء بشكل أكبر، ومنذ مئة عام قام الأطباء بإزالة اللهاة، وهي لُسين من النسيج الرخو يتدلى من سقف الفم بالقرب من الحلق. وبإمكان الإزالة الجراحية للهاة واللوزتين والحنك الرخو أن تقلل من الشخير عند بعض الناس إذا اقتضت الضرورة ذلك وأقرها الطبيب.

وماذا عن الكابوس خلال النوم؟

الكابوس حلم مخيف أو حالة شبيهة بالحلم توقظ النائم. وبعد الاستيقاظ من أغلب الكوابيس، يستطيع النائم أن يتذكر الحلم الذي أخافه. وهناك نوع آخر من أحداث النوم المخيفة تدعى الرعب الليلي. تنشأ دون حلم حقيقي. ويستيقظ النائم خائفاً في بداية الليل عادة، مع إحساس بضغط على الصدر، ويحدث الرعب الليلي خلال الساعات الأولى من النوم، بينما تحدث الكوابيس الحقيقية فيما بعد خلال النوم الحالم، ويمكن أن تحدث خلال فترات التوتر الشديد. وقد تعرض لها العديد من الجنود في أثناء القتال. ويتعرض الأطفال بين سن الثانية والسادسة لبعض الكوابيس. وتبدو بعض الكوابيس حقيقية للغاية بالنسبة للأطفال حتى بعد الاستيقاظ. ولا يتعرض لها أغلب البالغين لدى الأطفال الكبار أو البالغين مما قد يشير إلى متاعب عضوية أو عاطفية.

هل هناك حاجة للنوم؟

النوم يعيد الطاقة للجسم وبالأخص للدماغ والجهاز العصبي ويحتاج الناس للنوم ذي الموجة البطيئة، وللنوم الحالم، والنوم الزائد من أحد النوعين لا يعوض أحدهما عن نقص الآخر، وقد يساعد النوم ذو الموجة البطيئة بوجه خاص، على بناء البروتين واستعادة تحكم الدماغ والجهاز العصبي في العضلات والغدد وأجهزة الجسم الأخرى، وقد يكون للنوم الحالم أهميته بشكل خاص في الحفاظ على أوجه النشاط العقلي مثل التعلم والتعقل والتكيف العاطفي.

ومازال العلماء يبحثون عن إجابة عن أسئلة كثيرة عن الحاجة إلى النوم، فهم يعرفون على سبيل المثال لماذا لا يستطيع البشر الراحة لمجرد الراحة، كما تفعل الحشرات. كما أنهم لم يكتشفوا على وجه الدقة كيف يمكن للنوم أن يعيد الحيوية إلى الجسم.

ويؤكد أطباء وأساتذة الطب النفسي أن النوم هو أصل من أصول الحياة

البشرية، بحيث لا يكون البشر بشراً إلا بالنوم. بمعنى أن من بين التعريفات التي تطلق على الكيان البشري هو أن الإنسان هو الكائن الذي ينام ويستيقظ بطريقة منتظمة ويتبادل متكامل. والإنسان يقضي حوالي ثلث عمره في النوم، وبالتالي يجب أن نتنبه إلى هذا الجانب من حياتنا وربما بنفس القدر الذي تتنبه فيه إلى ما يجري في أثناء اليقظة.

هل تنام جميع أعضاء جسم الإنسان؟

إن جميع أعضاء الجسم تأخذ قسطاً من الراحة خلال النوم، إلا أن القلب هو العضو الوحيد الذي لا ينام، وإلا فارق الإنسان الحياة، كما أن هناك بعض الغدد التي تفرز إفرازات داخلية هي أيضاً لا تنام، وما يحدث هو أن القلب يبطئ من حركته بحيث تقل نبضاته وقوة ضخه للدم، كما يهبط الضغط (ضغط الدم)، والسبب في هذا أن القلب خلال النوم يأخذ قسطاً من الراحة. لكنها راحة نسبية، وطبيعي جداً أن تقل نبضاته، وقد يصل معدلها إلى ٦٠ أو حتى ٥٠ نبضة في الدقيقة. ويرجع ذلك إلى انعدام الحركة والنشاط والتفكير خلال النوم، لأن أجهزة الجسم تكون في حالة راحة؛ ولذلك فإن احتياجها للدم والغذاء يكون أقل.

هل هناك أدوية عشبية تؤدي إلى نوم عميق وهادئ؟

الفراسيون الأسود Black Horehound: وهو نبات عشبي معمر ذو رائحة قوية، يصل ارتفاعه إلى حوالي متر. أوراقه متقابلة بيضاوية مسننة وأزهاره قرنفلية اللون في مجاميع عند قواعد الأوراق. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه عدا الجذور. يحتوي الفراسيون الأسود على الديتربينويدات (Darrubiin)، يستعمل الفراسيون الأسود على هيئة مغلي حيث يؤخذ حوالي ٢جرام من مسحوق الأوراق في كوب ثم يصب عليها الماء المغلي ويقلب ويحلى بالعسل ويترك لمدة ٥- ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل فنجان واحد في اليوم؛ وذلك عند النوم ليلاً لأنه يجلب النوم.



لسان الحمل الكبير Plantago: لقد تحدثنا في مواضع سابقة عن لسان الحمل السناني الكبير المعروف علمياً باسم Plantago Psyllium الذي يحتوي على مواد هلامية وزيت ثابت وأحماض دهنية ونشاء. وتستعمل أوراق النبات لجلب النوم وذلك باستعمال ملء ملعقة من مسحوق الأوراق توضع في كوب ومملوء بالماء المغلي ويحلى بالعسل ويقلب جيداً ويترك مغطى لمدة ١٠دقائق ثم يشرب بمعدل كوب واحد عند الخلود إلى النوم ليلاً فقط وليس في أي وقت آخر.

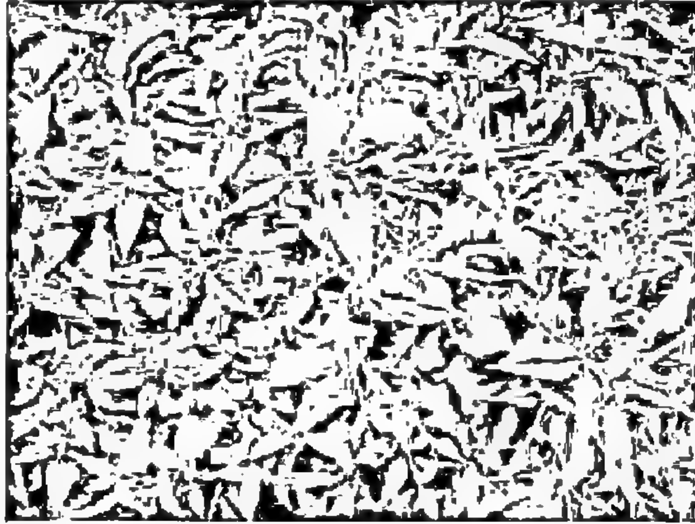
الناردين المخزني Valerian: وقد تحدثنا عنه في مواضع سابقة والجزء المستخدم منه الجذور التي تحتوي على زيت طيار وقلويدات. ويستعمل لجلب النوم، حيث تؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويحرك ثم يغطى ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يشرب عند الخلود إلى النوم. كما يوجد منه مستحضر جاهز يباع لدى محلات الأغذية التكميلية.

خلطة مكونة من الناردين المخزني Valerian مع زهرة الآلام الحمراء (Passinflower) والدرقة (Dkullcap).



وزهرة الآلام الحمراء عبارة عن نبات يتسلق يشبه العنب، يعرف علمياً باسم Passiflora incarnata والجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء عدا الجذور. وتحتوي فلافونيدات وجلاكوزيدات وقلويدات الأندول وهي من المواد المضادة للتشنج والمهدئة.

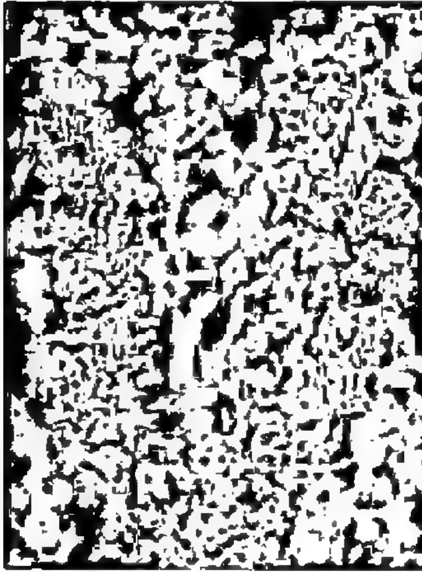
الدرقة: وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٦٠سم، وتعرف باسم "الدرقة جانبية الزهر"، وعلمياً باسم Scutellaria lakeriflora والجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء عدا الجذور. تحتوي على فلافونيدات وزيت طيار وحمض التنيك.



وطريقة الاستعمال هو أخذ ملء ملعقة شاي وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويحرك جيداً ثم يترك لمدة عشر دقائق وهو مغطى، ثم يشرب فقط عند النوم: وذلك مرة واحدة في اليوم.

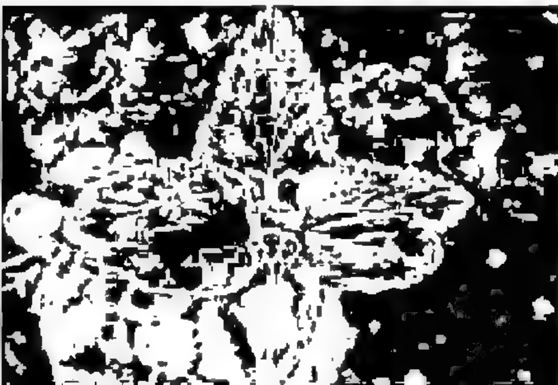
الترنجات Lemon Balm: وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر ذو أزهار صغيرة بيضاء اللون. ويعرف النبات علمياً باسم Melissa Officinalis ويحتوي على زيت طيار وفلافونيدات وتربينات ثلاثية

وفينولات متعددة وحمض العفص. وهو مضاد للتشنج وقوة للأعصاب ويزيد التعرق ويهدئ ويستعمل لجلب النوم وذلك بأخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات ووضعه في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك مغطى لمدة عشر دقائق، ثم يشرب مرة واحدة عند النوم فقط. وتعد الترنجات من الأدوية المقرة في دستور الدواء الألماني.



الضرم Lavander، والضرم أو اللافاندر من النباتات المسجلة في دستور الدواء الألماني. وهو نبات عشبي معمر ذو أوراق صغيرة متطاولة وأزهار بنفسجية اللون على شكل سنابل، وتستعمل بعض المستشفيات الإنجليزية زيت اللافاندر لجلب النوم. ويستخدم اللافاندر لجلب النوم وذلك بأخذ مقدار ملعقة شاي من مسحوق النبات وغمره في ملء كوب ماء مغلي وتركه لمدة عشر دقائق. ثم يشرب عند النوم مرة واحدة في الليل؛ كما يمكن استعمال زيت اللافاندر؛ وذلك بوضع قطرات منه في المغطس الدافئ والاستحمام فيه قبل النوم، أو رش بضع قطرات من الزيت على الفراش قبل النوم.

حشيشة الهر Catnip: وهي عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى متر واحد، أوراقها قلبية الشكل وأزهارها بيضاء منقطة بلون أرجواني. تعرف علمياً باسم Nepeta catatria الجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء عدا الجذور. تحتوي على زيت طيار وحمض العفص وأيضاً ايريدويدات. وللنبات تأثير مهدئ ومنوم. والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة



شاي من مسحوق النبات وتنقع في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب قبل الذهاب إلى النوم بخمسة وأربعين دقيقة.



حشيشة الدينار Hops: وتعرف حشيشة الدينار باسم الجنجل، وهي نبتة معمرة متسلقة يصل ارتفاعها إلى ٧ أمتار وهو من النباتات التي استخدمت لعلاج الأرق منذ أكثر من ألف سنة، وأصبح النبات من ذلك الوقت مشهوراً ويعرف علمياً باسم Hamulus lapulus ويحتوي على مواد مرة وزيت طيار وفلافونيدات وحمض العفص ومواد مولدة للأستروجين وإسباراجين. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة شاي من مخاريط النبات (الأزهار المؤنثة) وتنقع في ملء كوب ماء

العسل Honey: يؤخذ ملء ملعقة أكل من العسل ال... كوب ماء دافئ ويضاف له نصف كوب من مزيج من... والليمون، ثم يمزج جيداً ويشرب قبل النوم.

...بيعي ويخلط مع نصف ...صير البرتقال الطازج

لحم الديك الرومي Turkey meet: إن لحم... باحتوائه على مادة التربتوفان (Tryptophan) الذي... على النوم؛ ولكي تحصل على نوم هادئ كل من اللحم... بنصف ساعة.

...الديك الرومي مشهور ...يعد من المواد المساعدة ...ديك الرومي قبل النوم

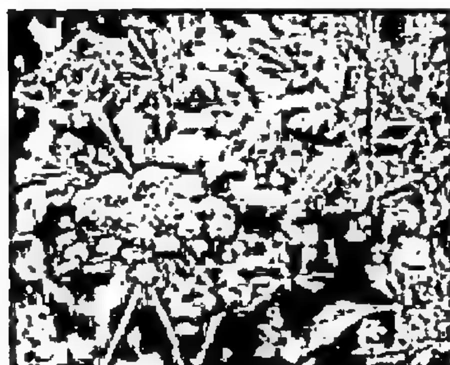
الخس Lettuce: من منا لا يعرف الخس، وهو من... والإنجليز والإيرلنديون يعدونه الوصفة المفضلة للنوم... المشهور جالين: إن الخس يشفي من الأرق عند الأكل... يجلب النوم. ويمكن عمل شاي من الخس حيث يقطع...

...خص الخضار الورقية ...يقول الطبيب الإغريقي ...ه كثيراً في المساء حيث ...الخس إلى قطع صغيرة

ثم يغلى مع ملء كوب ماء لمدة خمس دقائق، ثم يبرد ويشرب قبل النوم بنصف ساعة.

الزنك Zinc: يسبب نقص الزنك في جسم الإنسان عدم النوم، ويمكن تناول ما مقداره ١٢ملجم مرة واحدة في اليوم من الزنك الموجود في محلات الأغذية التكميلية، ويمكن استخدام بعض المواد الغنية بالزنك مثل السمك والبرتقال والزبيب والتين الجاف ودبس السكر.

الكالسيوم Calcium: لقد وجد أن نقص الكالسيوم في جسم الإنسان يسبب الأرق؛ ولذلك فإن البالغين من الرجال والنساء يحتاجون إلى ٨٠٠ ملجم يومياً من الكالسيوم والحوامل والمرضعات يحتجن إلى ١٢٠٠ملجم يومياً، ويمكن الإكثار من المواد التي يوجد فيها الكالسيوم مثل الألبان ومنتجات الألبان والبامية والساردين وفول الصويا والسبانخ واليوغرت.



اليانسون Anise: الروس والألمان يعدون اليانسون المخلوط مع العسل في ملء كوب حليب دافئ من الوصفات الجيدة لجلب النوم، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق اليانسون وتضاف إلى ملء كوب حليب دافئ، ثم تضاف ملء ملعقة عسل وتمزج جيداً ويشرب قبل النوم.



الملاريا

مرض طفيلي خطير ينتشر في جميع المناطق المدارية وكذلك شبه المدارية، وتسميه بعض المناطق بالبرداء أو الثلث، حيث إن الحمى تأتي كل ثالث يوم في بعض الطفيليات، وتسبب الملاريا كائنات مجهرية تسمى "المتصورات". تنتقل للإنسان بواسطة أنثى البعوض المعروفة باسم "الانوفليس". وعندما يصاب الإنسان بطفيلي الملاريا فإنه يعاني من نوبات من القشعريرة أو الرجفة والحمى.

وتقول الإحصاءات إنه يموت سنوياً من الناس ما بين مليونين إلى ثلاثة ملايين. توجد أربعة أنواع من الملاريا، كل منها يسببه نوع مختلف من المتصورات. وجميع الأنواع الأربعة من الأوليات (كائنات مجهرية) المسببة للملاريا وهي: المتصورة المنجلية، والمتصورة النشيطة، والمتصورة البيضوية، والمتصورة الوبائية.

أعراض الملاريا:

تسبب جميع أنواع المتصورات قشعريرة دورية تصحبها حمى قد تصل درجة حرارة جسم المصاب فيها إلى أكثر من ٤١م. وتسبب المتصورة المنجلية النشيطة والمتصورة البيضوية نوبات من القشعريرة والحمى تظهر على المصاب كل ٤٨ ساعة بالتقريب. أما في حالة الإصابة بالمتصورة الوبائية فإن القشعريرة والحمى تتكرران كل ٧٢ ساعة أي ثالث يوم: ولذا سمي هذا النوع من الإصابة "بالثلث" وكان هذا النوع منتشر في منطقة جازان.

تستمر نوبة القشعريرة والحمى لمدة ساعتين وربما أكثر ويصاحبها ذلك عادة صداع وألم في العضلات وغثيان وبعد كل نوبة يصاب المريض يعرق، مما يسبب انخفاضاً في درجة حرارة الجسم إلى المعدل الطبيعي. وعادة فإن المريض يشعر بالتحسن بين كل نوبة وأخرى ولكنه يصاب بالضعف وفقر الدم. إن أخطر أنواع الملاريا هو الذي تسببه المتصورة المنجلية، حيث يزداد المريض ضعفاً مع كل نوبة من القشعريرة والحمى، وكثير من المرضى الذين لا تتوفر لديهم وسائل العلاج يموتون. أما في حالة المتصورة النشيطة والمتصورة البيضوية والمتصورة الوبائية فإن نوبات القشعريرة والحمى تخف في كل مرة وأخيراً تتوقف حتى دون علاج. غير أنه في حالتي المتصورة البيضوية والنشيطة فقد تعود الأعراض إلى الظهور مرة ثانية بعد مدة طويلة من تماثل المريض للشفاء ظاهرياً.

كيفية انتشار مرض الملاريا:

هناك دورة لحياة المتصورة تتكون من ثلاث مراحل أساسية. تتم المرحلة الأولى داخل جسم بعوضة الانوفليس، بينما تتم المرحلتان الثانية والثالثة في جسم الإنسان، وتبدأ المرحلة الأولى عندما تلسع البعوضة شخصاً مصاباً بالملاريا، حيث تدخل المتصورة جسم البعوضة من خلال مصها لدم الشخص المصاب، حيث تتكاثر في خلايا جدار المعدة ثم تأخذ الصغار طريقها إلى لعاب البعوضة. تبدأ المرحلة الثانية بعد أن تلسع البعوضة شخصاً آخر غير مصاب، فتخرج المتصورات مع لعاب البعوضة وتدخل دم ذلك الشخص، وتنتقل المتصورات إلى كبده، حيث تتكاثر وتكون كتلاً من الطفيليات. وبعد حضانة عدة أيام تنفجر هذه الكتل الطفيلية وتطلق متصورات جديدة.

وفي المرحلة الثالثة تهاجم كل متصورة إحدى خلايا الدم الحمراء، حيث تتكاثر مرة أخرى داخل الخلايا، وأخيراً تنفجر خلايا الدم الحمراء المصابة وتطلق أعداداً كبيرة من المتصورات، وهذه بدورها تهاجم مزيداً ومزيداً من خلايا الدم الحمراء، وتستمر هذه الدورة المشتملة على الغزو ثم التكاثر. ثم تنفجر خلايا الدم الحمراء مسببة النوبات الدورية من القشعريرة والحمى التي تتميز بها

الملاريا دون غيرها. وتحدث النوبات في كل مرة تنفجر فيها خلايا الدم الحمراء. وتنمو بعض المتصورات في دم الإنسان وتتكاثر في جسم البعوضة، وهذه تدخل جسم البعوضة عندما تلسع البعوضة شخصاً مصاباً ثم تبدأ حياتها مرة أخرى.

كيفية تشخيص الملاريا:

تشخص الملاريا من خلال التعرف على المتصورات في عينة من الدم الخاص بالمريض.

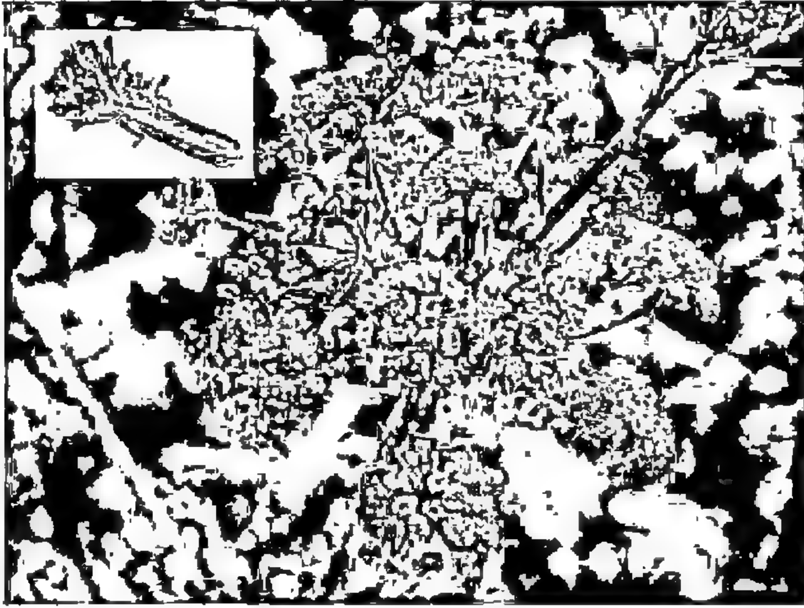
وسائل العلاج والوقاية من الملاريا: هناك عدة وسائل لعلاج الملاريا وهي إما العلاج بالأدوية المشيدة المضادة للملاريا مثل الكلوركوين، ولكن بعض أنواع المتصورات المنجلية تقاوم هذا العلاج مما حدا بالعلماء إلى تطوير أدوية جديدة للتغلب على هذه المشكلة. وهناك أدوية عشبية لعلاج هذا المرض ومن هذه الأدوية الآتي:

الكينا Cinchona: الكينا شجرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٢٥ متراً لها لحاء محمر وأوراق كبيرة يبلغ طولها حوالي ٥٠ سم. والموطن الأصلي لنبات الكينا المناطق الجبلية المدارية في أمريكا الجنوبية وخاصة البيرو، وتزرع حالياً في الهند وجاوه وبعض البلاد الإفريقية. ويجب أن نفرق بين هذا النبات وبين النبات الذي يزرع في السعودية تحت اسم الكينا أو الكافور، حيث لا توجد أي علاقة بين النباتين. والجزء المستخدم من النبات هو القشور. يعرف النبات علمياً باسم Cinchona officinalis تحتوي الكينا على قلويدات كوينوليه. وأهم قلويدات هذه المجموعة الكينين والكينيدين ومجموعة أخرى من القلويدات تسمى قلويدات الأندول. ومن أهم مركباتها سيكونامين، كما تحتوي على جليكوزيدات ثلاثية التربين مرة وحمض العفص وحمض الكينين. ومن أهم استعمالات قشور الكينا أنها مضادة للملاريا، ويوجد منها علاج على هيئة مستحضر يسمى ريزوكين. كما أنها مضادة للتشنج ومضادة للجراثيم وقابضة وتخفض الحمى ومقوية وفاتحة للشهية. وقد استخدم مركب الكينين كعلاج للملاريا بديلاً للمستحضر الكيميائي كلوروكين.

الشيح الصيني Chincse worm wood: الشيح الصيني نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر. أوراقه خضراء ريشية مغطاة بشعيرات دقيقة يعرف علمياً باسم Artemisia annua والجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء. الموطن الأصلي للنبات الصين واليابان وكوريا وروسيا، ويزرع على نطاق واسع في شرق الصين. وتوجد عدة أنواع منه. يحتوي الشيح الصيني على زيت طيار وأهم مركباته البروتامين، وبيتابوربونين. كما يحتوي على لاكتون تربين أحادي نصفي ارتيميسينين، كما يحتوي على فيتامين (أ). يستخدم نبات الشيح الصيني على نطاق واسع لعلاج الملاريا ومخفض للحمى ومضاد حيوي جيد، ويعد مركب الارتيميسينين هو المركب المسؤول عن علاج الملاريا وخاصة بعد الدراسات الإكلينيكية التي تمت على هذا المركب، حيث ثبت فعاليته بنسبة٩٠٪ وأنه أكثر نجاحاً من علاج الكلوروكين.

كيراتا Chiretta: وهو عشب حولي يصل ارتفاعه إلى متر، له أوراق ناعمة، وأزهار خضراء باهتة مشوبة بالأرجواني يعرف علمياً باسم Swertia chirata. الموطن الاصلي لهذا النبات شمالي الهند والنيبال، وينمو برياً في جميع أنحاء تلك البلدان وعلى ارتفاعات شاهقة. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه الهوائية. يحتوي النبات على زانثونات واريدوييدات وأهم مركباتها الأماروجنتين، وقلويدات وفلافونيدات. يستعمل النبات على نطاق واسع لعلاج الملاريا، حيث أثبتت الدراسات أن مركبات الزانثونات مضادة للملاريا وتحمي أيضاً من السل. كما أن هذا النبات من النباتات الواقية للكبد، ويستعمل النبات كمادة مرة مقوية وتنبه الشهية وتخفف آلام المعدة كما تخفض درجة الحرارة الناتجة من الحمى.

الكرفس Celery: نبات ثنائي الحول له ساق محززة ومضلعة وأوراق لامعة وأزهاره صغيرة. يصل ارتفاع النبات الى ٥٠سم. يعرف الكرفس علمياً باسم celery gravelolens والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات بما في ذلك زيت البذور. الموطن الأصلي له، أوروبا بشكل عام.



المكونات الكيميائية لنبات الكرفس: يحتوي على زيت سيلنين، كما يحتوي على كومارينات وفورانوكومارينات (بيرغابتين) وكذلك فلافونيدات (ابنين). استخدم الكرفس من مدة طويلة كعلاج وكخضار مشهورة. وأهم تأثيراته مضاد للروماتيزم ومضاد للتشنج وخافض للحمى، ومدر للبول، وخافض لضغط الدم وطارد للريح. وقد أثبتت الدراسات التي أجريت في ألمانيا أن للزيت الطيار تأثيراً مهدئاً على الجهاز العصبي المركزي، وطريقة استعمال الكرفس لعلاج الملاريا هو أخذ مقدار كاف من الأوراق وعصرها، ويشرب منه مقدار فنجان قهوة ٥٠سم وذلك ٣ ثلاث مرات كل يوم، قبل موعد النوبة المعروفة بثلاثة أيام، ويستمر المريض في شرب العصير ثلاثة أيام أخرى بعد انتهاء النوبة وزوال الحرارة.

الليمون الحامض الناضج Lemon: الكل يعرف الليمون وسبق الحديث عنه بالتفصيل في موضع آخر. ولكونه يحتوي على فيتامينات ومعادن وأحماض، وهذه المواد معروفة في مكافحة الأمراض، ولعلاج الملاريا بالليمون يتناول المصاب في اليوم الأول نصف ليمونة حامضة، وفي اليوم الثاني ليمونة كاملة، وفي اليوم الثالث ليمونة ونصف وهكذا ثم بعد ذلك يخفض الكمية كما بدأها أول مرة.

الوقاية من الملاريا:

- يجب على الأشخاص الذين يخططون للسفر إلى مناطق موبوءة بالملاريا أن يطلبوا من الطبيب صرف علاج يمكنهم تناوله قبل السفر وفي أثناء إقامتهم في تلك الأماكن، وكذلك بعد عودتهم لكي يتفادوا الإصابة بالمرض.

- يجب مكافحة البعوض في المناطق التي يوجد فيها ذلك النوع الناقل للملاريا؛ وذلك عن طريق الرش بالمبيدات وردم المستنقعات التي يتكاثر فيها البعوض.

- يجب استخدام الناموسيات في الأماكن التي يتكاثر فيها البعوض، كما توضع على شبابيك المنازل ستائر من السلك لمنع دخول الحشرات إلى المنزل.

وفي عام ١٩٩٣م منحت منظمة الصحة العالمية البراءة القانونية لاستخدام لقاح يساعد على استئصال الملاريا. وكان قد طور هذا اللقاح العالم الكولومبي/ مانويل باتارويو.



النحافة

النحافة هي نقص الوزن عن المعدل الطبيعي قليلاً أو كثيراً، فإذا كان الشخص متمتعاً بصحة جيدة وحيوية ونشاط فلا خوف عليه. وقد قال أحد الأطباء الإنجليز المشهورين عن الطفل النحيف إنه إذا كان نشيطاً ومتحركاً وحيوياً فإنه لا خوف عليه، وهذه الفئة من الناس هم الذين يعمرون بالرغم من أن أكلهم قليل، وتعد ظاهرة النحافة عند هؤلاء الناس ظاهرة طبيعية. أما إذا كان خاملاً بليداً مريضاً فإنه في مثل هذه الحالة لا بد من عرضه على طبيب؛ لأنه لا بد من وجود سبب مرضي أدى إلى حدوث النحافة.

ولمعرفة فيما إذا كان الشخص نحيفاً وبالأخص بالنسبة لليافعين والشباب والبالغين وكبار السن، فإن هناك قاعدة بسيطة وسهلة، وهذا الوزن يخص أي شخص يزيد طوله عن ٢٠سم، والقاعدة هنا أن نطرح ما مقداره ١٠٠سم من الطول فيكون المقدار الباقي هو الوزن الصحيح المناسب للشخص ويكون محسوباً بالكيلوجرام؛ فلو كان شخص طوله ١٧٠سم فإن وزنه سيكون ١٧٠-١٠٠ = ٧٠ كيلوجراماً، ومن نقص عن ذلك الوزن مثلاً فيكون نحيفاً. والنحافة تنشأ أساساً من سوء التغذيه إلا أن الوراثه تلعب دوراً مهماً وكبيراً. والحقيقة أن هنالك من هو نحيف لأنه ينحدر من أسرة كل أفرادها من النحفاء، ويجب أن نعرف أن سوء التغذية لا يعني قلة الكمية التي يتناولها الشخص من الطعام، لكن المقصود بسوء التغذية أن الشخص لا يتناول أطعمة متنوعة تحتوي على مقادير مناسبة من الفيتامينات والأملاح والبروتينات والنشويات.

والانفعالات النفسية والقلق والهموم لها دور في ضعف الشهية. كما أن النحافة قد

يكون مصدرها إسهالاً مستمراً لدى الشخص نتيجة وجود الطفيليات والديدان المعويه التي لا تجدي معها التغذيه السوية ولا الأدوية، وعليه فلا بد من إجراء الفحوصات المعملية والإكلينكية حتى يتم التأكد من عدم وجود هذه المواد داخل الأمعاء.

كما أن النحافة قد تكون نتيجة للاكتئاب الذي يسببه إدمان الخمور وبعض المخدرات أو عرضاً لبعض الأمراض التي تفسد عمليات الجسم الكيميائية. كما أن اضطرابات الجسم والغدة الدرقية والغدة الصماء وأمراض المعده والأمعاء لها دور في نشوء النحافة. وهناك أمراض خطيرة تسبب نقصاً كبيراً في الوزن مثل السرطان والسل والإيدز.

الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية والنحافة:

تتدخل الأعشاب والمشتقات الحيوانية في زيادة وزن النحفاء لا سيما إذا لم يكونوا مصابين ببعض الأعراض التي ذكرناها مسبقاً، وأهم الأعشاب والمشتقات الحيوانية التي تزيد من وزن النحفاء ما يأتي:

الحلبة Fenugreek: لقد تحدثنا سابقاً عن الحلبة وعن وصفها ومحتوياتها الكيميائية. والحلبة تستخدم على عدة أشكال حسب الآتي:

١- يغلى كأس من الماء ثم يضاف إليه ما مقداره ٣ جرامات من مسحوق الحلبة ويترك يغلي لمدة دقيقة واحدة، ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، ويستمر الشخص في الاستعمال حتى يحصل على الوزن المطلوب. كما يفيد أكل الحلبة الخضراء كثيراً في زيادة الوزن.

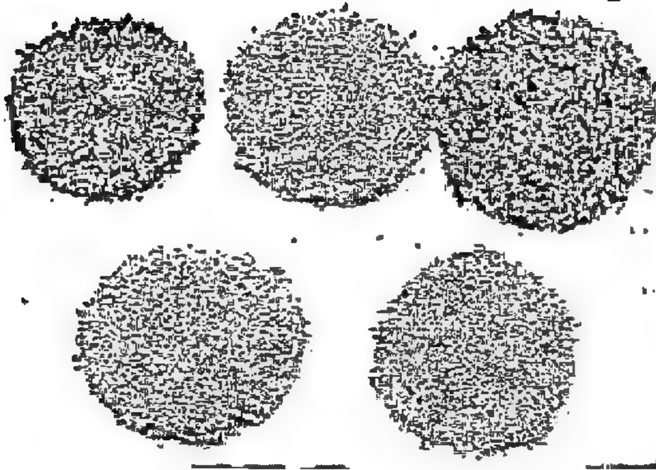
٢- يؤخذ وزن معين من بذور الحلبة وتوضع في كمية من الماء وتغلى على النار أربع أو خمس مرات، وكل مرة بماء جديد، ثم بعد ذلك تهرس البذور جيداً ويضاف إليها مثل وزنها من دقيق الحنطة الناعم. ثم يصب عليها حليب بقري ويحرك حتى تكون مثل الشوربة، ثم يضاف عليها عسل نحل بقدر كاف ويحرك ثم ينزل من على النار. ويستعمل حيث يزيد الوزن، ويستمر الشخص على ذلك حتى يصل إلى الوزن المطلوب.

٢- يؤخذ ٣٠٠ جرام من بذور الحلبة المطحونة + كيلو جرام من العسل الأسود + كيلو جرام من زيت الزيتون + ٦٠٠ جرام من دقيق القمح + ٢٥ جراماً من المغاث + كمية كافية من بعض المكسرات ومن السمسم. والطريقة أن يحمى الزيت تماماً ثم يضاف إليه الدقيق مع التحريك المستمر حتى يحمر لونه. وبعد ذلك تضاف المكسرات والسمسم مع الاستمرار في التحريك حتى يحمر لونها. تضاف الحلبة والمغاث مع التحريك المستمر لمدة عدة دقائق حتى نحصل على مزيج غامق اللون بشكل عجينة متماسكة، ثم يضاف إليها العسل ويحرك حتى يمتزج مع العجينة تماماً. وتوضع في برطمان ويؤكل منها يومياً ما مقداره أربع ملاعق أكل مرة واحدة في اليوم، ويستمر على ذلك حتى الوصول إلى الوزن المطلوب مع ملاحظة عدم استخدام مريض السكر لهذه الوصفة.

التين واليانسون Fig and Anise: يؤخذ ما مقداره ٤ حبات تين مجفف وملء ملعقة صغيرة من مسحوق اليانسون ويوضعان في وعاء به قدر كوب من الماء، ثم يوضع على نار هادئة حتى يدفأ الماء ثم يبعد من على النار ويترك ينقع حتى يكون التين طرياً ثم يؤكل التين وجميع المحتويات الموجودة بالوعاء. ويكون ذلك يومياً قبل الإفطار، ويستمر عليه لمدة أربعين يوماً. ملاحظة يجب على مريض السكر عدم استخدام هذه الوصفة.

حب العزيز Cyperus، ويسمى أيضاً حب الزلم، وهو عبارة عن درنات تشبه البندق الصغير وطعمها مقبول. يؤخذ حب العزيز ويدق ثم ينقع في الماء ليلة كاملة. بعد ذلك يهرس ويصفى ويشرب ماؤه بعد أن يحلى بالعسل، ويداوم الشخص على شربه اثني عشر يوماً والجرعة منه ثلاث ملاعق كبيرة لكل مرة.

السمسم Sesame، تعد بذور السمسم من المسمنات الجيدة، حيث تؤكل منه يومياً ما مقداره ملء كوب، وقد أكد ابن سينا على تميز السمسم في زيادة الوزن.



فول الصويا Soy bean؛ وهو غني بمواد استروجنية وبروتين، وهو يزيد الوزن حيث يؤكل ما مقداره ملء كوب من الفول يومياً بعد سلقه سلقاً جيداً.

البطاطس المحمرة Potato: تعطي البطاطس سعرات حرارية عالية بأربعمائة إلى خمسمائة سعراً حرارياً لكل نصف كيلو من البطاطس، وهذا يشكل ما يحتاجه الشخص من السعرات الحرارية في اليوم تقريباً؛ ولذلك تعد البطاطس المحمرة من المسمنات الجيدة.

الكزبرة Coriander: نظراً لأن الكزبرة تحتوي على الحديد الذي يؤدي بدوره إلى زيادة عدد كريات الدم الحمراء في الجسم النحيف وكذلك يحسن هيملوجلوبين الدم، يجب حينها أن يتناول الشخص بذور الكزبرة على هيئة مسحوق، حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من المسحوق ويسف بعد كل وجبة غذائية، أو يمكن وضع هذه الكمية مع السلطة وأكلها جميعاً، والمدة الزمنية لاستخدام الكزبرة شهر كامل.



خوخ Peach؛ تؤخذ ٥٠ جراماً من ثمار الخوخ المجفف وتضاف إلى لتر ماء، ويترك على النار حتى يغلي لمدة ٥دقائق، ثم يبرد ويؤكل بمعدل مرة واحدة في اليوم.

الموز + الحليب كامل الدسم: حيث تؤخذ حبتا موز وتقشران ثم توضعا في الخلاطة ويضاف لها كوب ونصف الكوب حليب كامل الدسم، ويخلط المزيج بالخلاطة ثم يشرب كاملاً؛ وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

العنب الأسود + الدردار: يؤخذ ما مقداره حفنة اليد من العنب الأسود ويوضع في وعاء، ثم يضاف له قبضة اليد من الدردار، ويصب فوقه نصف لتر ماء ويترك لينقع لمدة نصف ساعة، ثم يهرس بعد ذلك ويشرب كاملاً؛ وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

حشيشة الدينار Hops: يؤخذ ٣٠ جراماً من مسحوق حشيشة الدينار ثم يمزج مع ثلاث ملاعق عسل نقي وتؤكل بمعدل مرتين في اليوم.

المغات + السمسم + المحلب + اللوز الحلو + الجوز + جوزة الطيب + حمص: تؤخذ كميات متساوية من المغات والسمسم واللوز الحلو والجوز والحمص بمقدار ٥٠ جراماً، ويضاف إلى ذلك ١٠ جرامات محلب، وحبة واحدة جوزة الطيب، وتسحق جميعاً ثم يضاف لها نصف كوب حليب كامل الدسم وملعقتا عسل ويشرب مرة واحدة في اليوم.

العسل الأبيض + دقيق الذرة: العسل الأبيض هو ربيعي ويسمى مجري، يؤخذ مقدار ملء كوب دقيق الذرة (حبش أبيض) ويخلط مع نصف كوب دقيق أبيض عادي ثم يخلط بالماء بعد أن يضاف قليل من الملح ويمزج حتى يكوّن مادة سائلة تشبه الشوربة، ثم يصب المزيج في وعاء الكيك ويوضع في الفرن لمدة عشر دقائق، ثم تخرج الفطيرة من الفرن وترفع من إناء الكيك ثم توضع فوقها ثلاث ملاعق كبيرة من العسل الأبيض وتؤكل، وتعد وجبة كاملة، وتؤخذ مرة واحدة في اليوم.

ملاحظة: يجب أن يدهن وعاء الكيك بالزيت قبل صب خلطة الدقيق فيه وذلك من أجل سهولة نزع الفطيرة.

المكسرات المحمرة: تؤخذ كميات متساوية حوالي ملعقتين من كل من اللوز الجبلي + الجوز + السمسم + البندق + حمص + فول سوداني مقشر + أبو فروة

ثم تحمص فوق النار لمدة ٥ دقائق، ثم تبرد وتقسم إلى جزأين جزء يؤكل في الصباح وآخر قبل النوم مع لبن زبادي.

نصائح مهمة :

١- يجب أكل الفواكه مباشرة بعد وجبة الطعام.

٢- الإكثار من عصائر الفاكهة الطازجة مثل العنب والمنقة والموز وعصير الكوكتيل.

٣- شرب حليب كامل الدسم بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.

٤- تناول أسماك الجمبري والكابوريا والبلطي والأسماك المعلبة مثل الساردين والتونه.

٥- أكل حلاوة طحينية على الإفطار.

٦- أكل ما لا يقل عن ١١ حبة تمر يومياً.

مع ملاحظة عدم استعمال الوصفات التي فيها عسل أو سكر أو تمر أو مواد دهنية أو موز أو عنب للأشخاص المصابين بداء السكري.



الوقاية من السرطان -بإذن الله- بالفواكه والخضراوات والأعشاب

الكل يعلم أن النبات منه نتغذى ومنه نتعالج ومنه نكتسي ومنه نسكن ومنه نتدفأ في فصل الشتاء. وأزيد القارئ الكريم علماً أن أول ما خلق الله على الكرة الأرضية هو النبات، وذلك قبل أن تطأها قدم إنسان أو حافر حيوان. وكما جعل الله النبات غذاء للإنسان والحيوان، فقد أوجد أيضاً منه الدواء وأعطى الحيوان الذي لا يعقل ولا يفكر طريقة الاهتداء إلى علاجه من النبات، وترك للإنسان الاستقصاء.

إن الإنسان من سنته الأولى يتغذى على النبات فمنه يتناول وجبة الإفط
الخبز والفول والشاي والقهوة والتمر وأنواع السيريال وهذه كلها أعشا
طعام الغداء يتناول وجبة الرز والخبز وأنواع السلطات والفواكه ثم يشرب
أو القهوة وهي كلها أعشاب. وتأتي وجبة العشاء مماثلة للوجبات السابقة
من الأعشاب. وهذه الأعشاب التي تحدثنا عنها ليست غذائية فحسب
دوائية، فلو اطلعت على أي كتاب للأعشاب أو النباتات الطبية لوجدت أ
ما نتغذى به هي نباتات طبية. ولو لم يتغذ الإنسان لانتابته الأمراض
عاجزاً عن الحركة، فهي غذاء ودواء. وكلما زادت معرفتنا بقدرة النب
العلاج زاد عدد النباتات التي يشتمل عليها غذاؤنا.

ومفتاح الوقاية من السرطان -بعد حفظ الله- هو أن يأكل الإنسا
كبيراً ومتنوعاً من الخضراوات والفواكه. وإذا كنت ترغب في التق

احتمالات إصابتك بالسرطان من فبإمكانك عمل نظام غذائي يتكون من العديد من الأعشاب مع التقليل أو استثناء منتجات اللحوم والألبان. وتقول الأبحاث العلمية إنه كلما ازداد استهلاك الإنسان من اللحوم والدهون ازدادت احتمالات الإصابة بالسرطان، وحين يزداد استهلاك الفواكه والخضراوات أي حين تقل نسبة الدهون في الغذاء وتزداد كمية الألياف والكيميائيات النباتية تقل معدلات الإصابة بالسرطان.

لقد قام المعهد القومي للسرطان بالولايات المتحدة الأمريكية بدراسة قدرة المركبات النباتية على علاج السرطان. وقد أثمرت الدراسة البحثية التي استمرت عدة سنوات عن تحقق المركب تاكسول الذي وهو علاج لسرطان المبيض وسرطان الثدي، وهذا المركب استخرج من الطقسوس، ومركب الأنتويوسيد الذي يستخدم في علاج سرطان الخصية وسرطان الرئة. وهذا المركب مستخلص من نبات اليودوفلون الدرقي ومركب الفنبلاستين والفنكرستين اللذين يعالجان مرض ما يعرف بسرطان هدكسون وسرطان الدم وسرطان الغدد اللمفاوية. وقد استخلص هذان المركبان من نبات الونكة المدغشقرية.

يقول الدكتور جيمس دوك: "كافح من أجل خمسة" وقد اخترع حديثاً مشروباً لذيذاً أطلق عليه الدكتور دوك "كافح من أجل خمسة": حيث أخذ تفاحة واحدة وجزرتين وفصاً من الليمون الحامض وحبة واحدة من الليمون الهندي (المعروف باسم جريب فروت)، ويوضع الجميع في الخلاطة مع إضافة قليل من الماء ثم يمزجوا بالخلاطة جيداً حيث يتكون عصير جميل، ويشرب هذا العصير في الإفطار. وهذا العصير يكفي الإنسان حتى يتناول طعام الغداء. ويمكن استعمال هذا العصير كوجبة فطور يومياً. هذا العصير يقلل الإصابة بأي نوع من أنواع السرطان.

السلطة:

كما قام الدكتور جيمس دوك بعمل سلطة عشبية للوقاية من السرطان. حيث يقول الدكتور دوك إنه صنع سلطة من نباتات أخذها عن النباتات الكلاسيكية



المقاومة للسرطان للدكتور جوناثان هارتويل، وهي خلاصة ٢٠٠٠ عشبة ذكرت في التراث الشعبي كعلاج للسرطان. أكثر من نصف نباتات هارتويل تحتوي على مركب مفيد في علاج بعض أنواع السرطان، وسلطة الدكتور دوك العشبية هي الثوم والبصل والفلفل الأحمر والطماطم وزهور النفل البنفسجي والبنجر وزهور الأذريون الطازجة والكرفس وزهور الهندبا البرية الطازجة والثوم المعمر والخيار والكمون والفول السوداني والرجلة والمرمية. ويضيف أنه توصل إلى مزيج مثيل يمكن إضافته للسلطة، وهو يحتوي على زيت بذر الكتان وزيت الأخدريه والثوم وإكليل الجبل (حصا البان) ومقدار ضئيل من عصير الليمون والفلفل الأحمر الذي يحتوي على نسبة كبيرة من فيتامين ج المقوي للجهاز المناعي. وقد عقد مؤتمر يتحدث فيه الخبراء عن قدرة النباتات المختلفة على وقاية الإنسان من السرطان. وقد قدم العلماء محاضرات عن الكبريتيد في الثوم وعن الكبساسين في الفلفل الأحمر (الشطة) وعن مركب الليمونين في الموالح (الليمون والبرتقال واليوسفي والترنجان). وعن الليكوبين في الطماطم، وقد أطرى المحاضرون على أعشاب مقاتلة للسرطان، كالكتان وعرق السوس وإكليل الجبل، وهناك نمط للحياة يقي من السرطان يجب اتباعه كما يقول الدكتور دوك وهو:

- أن تأكل خضراوات وفواكه أكثر وابتعد عن الدهون واللحوم الحمراء.
- تنوع أكثر في غذائك ورتابة أقل.
- حبوب كاملة أكثر وسكر جاهز أقل.
- ألوان طعام طبيعية أكثر وألوان صناعية أقل.
- توابل عشبية أكثر ونكهات صناعية أقل.
- طعام طبيعي أكثر وطعام سابق التجهيز أقل.
- أستروجين نباتي أكثر وهرمونات صناعية أقل.
- عصائر فواكه وخضراوات أكثر ومشروبات غازية أقل.
- هواء نقي أكثر ودخان وهواء ملوث أقل.
- مرونة أكثر وضغط نفسي أقل.



- رياضة أكثر وتلفزيون أقل.
- حدائق عامة أكثر وأرصفة شوارع أقل.
- حدائق وحقول أكثر ومبيدات حشرية أقل.
- بدائل عشبية أكثر وأدوية أقل.

هناك مقولة تقول: لو تغذى الإنسان من الحبوب والفواكه التي تنبت في البيئة التي ولد فيها وابتعد عن الأغذية الأخرى فإن احتمال إصابته بأي مرض وبالأخص السرطان سيكون نادراً، حيث إن هذه الأصناف التي تصلح زراعتها في بيئتك هي التي تصلح لك. لقد شاهدت برنامجاً في إحدى القنوات الفضائية الأمريكية قبل سنوات عندما كنت أعمل بعض الأبحاث في جامعة بوردو بمدينة لافيات بولاية إنديانا بالولايات المتحدة الأمريكية، وكانت المقابلة لاثنين من المعمرين أحدهما بلغ من العمر ١١٢ عاماً وهو جراح أمريكي، والآخر بلغ من العمر ١١٨ عاماً وهو يعمل بمهنة التجارة. كان الأول الطبيب الجراح يبدو عليه أنه في الستينيات من العمر والآخر يبدو أنه أقل من ذلك وهو من السود الأمريكان. سُئل الأول عن سبب احتفاظه بحيويته ونشاطه، فقال: من أهم الأسباب هو غذائي على المواد الطبيعية الطازجة والابتعاد عن اللحوم الحمراء والألبان وعن المعلبات والمطاعم وعدم أكل أي طعام بائت والمشي يومياً بمعدل ٦ كيلومترات والنوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً والابتعاد عن الأدوية الكيمائية والاعتماد على الأدوية العشبية وراحة البال والاهتمام بالجنس. وقال إنني أفضل الأغذية التي أزرعها بنفسي وأبتعد عن الأبيضين الملح والسكر. أما الآخر البالغ من العمر ١١٨ سنة فيقول: أهم شيء هو الغذاء الطبيعي الطازج الذي أتغذى عليه منذ صغري والذي ينمو في المنطقة التي أعيش فيها، وأكثر دائماً من تناول الحبوب والخضراوات وبالأخص البصل والثوم والملفوف، وأبتعد عن اللحوم بأنواعها عدا السمك الذي أتناوله مرة في الأسبوع، وأتحاشى الدهون الحيوانية والأجبان والبيض وأهتم بالبقوليات والمشروم. ويقول: لم يمر عليه يوم دون مزاولة رياضة المشي.

طعامه عادة يطبخ طازجاً لم يعرف شرب المشروبات الغازية ولم يتناول طعاماً معلباً أو تناول الوجبات السريعة. يقول أعيش ليومي ولا أعرف المشروبات الكحولية، حيث إنها هي التي تهدم حياة الإنسان وتعجل في أجله. أما من ناحية الأدوية فيقول: نادراً ما استخدمت الأدوية، وإذا احتجت إلى دواء استعملت الأعشاب الموجودة في حديقة منزلي أو التوابل الموجودة في مطبخي. لماذا لا نحذو حذو هذين المعمرين في قرانا وهجرنا وبوادينا، الكثير من المعمرين الذين يعتمدون -بعد الله- في غذائهم على محاصيل بيئتهم الطبيعية دون غيرها ينعمون بصحة جيدة وبعمر مديد.



هشاشة العظام

تخلخل العظام هو نقص في أنسجة العظام، تتألف العظام الطبيعية من سلسلة من الصفائح الرقيقة المتقاطعة المحاطة بغلاف كثيف، وفي حالة التخلخل تمتلئ الصفائح بالثقوب أو ربما تختفي نهائياً، وغالباً ما يصبح الغلاف أرق في هذه الحالة. وقد ينكسر لأقل إصابة وبالرغم من أن تخلخل العظام يحتاج إلى عدة سنوات ليتكون إلا أنه لا يوجد عادة إنذار بوجوده حتى تقع إصابة الكسر، ويمكن أن ينجم تخلخل العظام عن عدد من الأمراض أو الأوضاع التي تقلص حجم العظم، وتشمل هذه الأمراض والأوضاع مختلف الأمراض الهرمونية والجروح أو الالتهابات الموضعية، وفقدان النشاط البدني، بالإضافة إلى الفقدان الطبيعي للعظام التي تحدث نتيجة لتقدم السن. وأكثر إشكال تخلخل العظام شيوعاً هو ما يصيب النساء بعد اليأس (انقطاع الحيض)، ويؤدي تخلخل العظام بعد اليأس إلى كسور في المعصم وفي عظام العمود الفقري والورك، وما يزال العلماء غير متيقنين من أسباب التخلخل العظمي بعد اليأس ولكنهم يعرفون أن نقص الاستروجينات يعجل بنقص العظام عند النساء، والاستروجينات هرمونات جنسية أنثوية يتوقف إنتاجها تقريباً بعد اليأس.

كما أن هناك عاملاً مهماً آخر في تخلخل العظام وهو التناول غير الكافي للكالسيوم، فالكالسيوم مادة معدنية حيوية لنمو العظام والمحافظة عليها قوية طوال الحياة.

ولا شك أن هشاشة أو تخلخل العظام تحدث عادة عند الكبار من الرجال والنساء. وقد وجد أن حوالي ٢٥ ٪ من النساء فوق سن الخامسة والستين

تكون لديهم هشاشة العظام، بينما النسبة بين كبار السن من الرجال كانت حوالي ١٠ ٪، إن المرأة النحيلة عادة أكثر عرضة لهشاشة العظام أكثر من المرأة البدينة.

وأعراض هشاشة العظام آلام في أسفل الظهر ويقل طول الشخص المصاب ببضع سنتيمترات، وقد تحدث شروخ في العجز، وقد وجد أن مرض هشاشة العظام يكلف الولايات المتحدة الأمريكية سنوياً ستة بلايين دولار، وليس هناك شفاء تام من تخلخل العظام إلا أن الحمية الغذائية والتمارين الرياضية والحصول على قدر كاف من معدن الكالسيوم لها تأثير كبير في الحد من تطور هذا المرض.

هل هناك علاج بالأعشاب لمرض هشاشة العظام؟

نعم هناك عدد من الأعشاب التي أثبتت جدواها في الحد من مرض هشاشة العظام وهي:

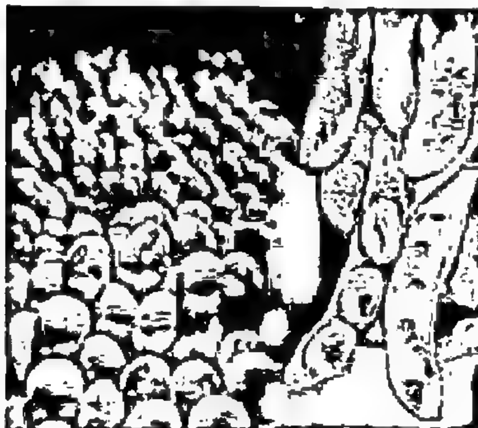
الملفوف Cabbage: إن الملفوف غني بمادة البورون Boron التي تزيد من مستوى الاستروجين في الدم، وهذه المادة تساعد على حفظ العظام، ويعد الملفوف من أغنى النباتات التي تحتوي على هذا المركب، ويجب تناول الملفوف في كل الوجبات لمن لديه هشاشة في العظام.

الهندباء Dandelion: تعد الهندباء النبات الثاني بعد الملفوف حيث تحتوي على مركب البورون الذي يزيد من مستوى الأستروجين إذ يحتوي على ١٢٥جزءاً في المليون، كما تحتوي الهندباء على ٢٠٠٠٠ جزء في المليون من الكالسيوم، وهذا يعني أن عشرة جرامات من نبات الهندباء يوفر ١ ملليجرام من مركب البورون و٢٠٠ ملليجرام من الكالسيوم الذي يعد أساساً في حفظ العظام من الهشاشة، كما أن الهندباء هي أيضاً مصدر لمركب السيليكون حيث أثبتت بعض الدراسات أن هذا المركب يساعد على قوة العظام.

الحنطلة السوداء Pigweed: تعد أوراق هذا النبات من أهم المصادر الطبيعية للكالسيوم، حيث يحتوي على ٢.٥ ٪، وهذا يعني أن سلق ثلاث أوقيات من أوراق النبات الجافة أو عُشر كوب من الأوراق تعطينا حوالي ٥٠٠ ملليجرام من الكالسيوم.



الأفوكاتو Avocado: ثمار نبات الأفوكاتو من أهم النباتات الغنية بفيتامين D. وقد وجد أن أكل ثمار الأفوكاتو يستطيع أن يحول الكالسيوم إلى العظام، وتحتوي ثمار الأفوكاتو على حوالي ٢٥ ٪ بروتين ومواد سيسكوتربينية وفيتامينات أ، ب١، ب٢ بجانب فيتامين د.



فول الصويا Soybeans: لقد وجد أن اليابانيين من أقل الناس إصابة بهشاشة العظام؛ وذلك بسبب تناولهم للبقوليات أكثر من تناولهم للحوم. وفي دراسة أجراها الدكتور جيمز أندرسون في كلية الطب بجامعة Kentucky باليابان أن نوعية

الطعام في الغرب تحتوي على اللحوم. ووجد أن الأشخاص الذين يأكلون اللحم بكثرة يفرزون في بولهم كمية كبيرة من الكالسيوم. وهذا بالطبع يكون على حساب العظام، إن فول الصويا والبقوليات الأخرى تحتوي على البروتين، ولكن بروتين البقوليات لا يخرج الكالسيوم مع البول كما هو الحال في بروتين اللحم، علاوة على أن فول الصويا والبقول الأخرى تحتوي مادة Genistein وهو عبارة عن هرمون استروجين Phytoestrogein الذي يعطي تأثير الهرمون الأنثوي نفسه في الجسم، إن الهرمون أستروجين الصيدلاني الذي يصرف للنساء اللواتي لديهن هشاشة والذي ربما يسبب زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي، في حين أن مركب الـ Genistein الذي يوجد في فول الصويا والبقول الأخرى لا يسبب على الإطلاق احتمال حدوث سرطان الثدي؛ ولذا فإن فول الصويا والبقوليات الأخرى تحمي العظام وتزيد من صحة القلب تماماً كما تعمل حبوب الأستروجين ولكن دون حدوث أضرار أخرى.

الفلفل الأسود Black Pepper: لقد وجد أن ثمار الفلفل الأسود تحتوي على أربعة مركبات مضادة لهشاشة العظام، عليه فإذا كنت من عشاق الفلفل فعليك به يومياً مع الشوربة ومع الأفوكاتو وغير ذلك.

ذيل الحصان Horse tail: وجد الباحثون الفرنسيون أن السيليكون يساعد في منع هشاشة العظام، ويمكن استخدامه في علاج شروخها. ويعد ذيل الحصان من النباتات الغنية بمادة السيليكون. ويوجد هذا المركب في النبات على هيئة monosilicic acid الذي يستطيع الجسم استعماله، وإذا نويت استخدام هذا النبات فيجب إضافة ملعقة سكر إلى الماء الذي ستضع النبات فيه، إن السكر يقوم بتحرير كمية كبيرة من السيليكون. والطريقة أن تؤخذ الأجزاء الجافة من نبات ذيل الحصان ويضاف لها ملعقة سكر، ثم يضاف إليه قدر كوب من الماء، ويوضع على النار حتى يبدأ في الغليان. ثم يبعد من على النار ويترك لمدة ثلاث ساعات ثم يصفى ويشرب.

البقدونس Parsley: أوراق هذا النبات غنية بمركب البورون، ويقال إن

ثلاث أونسات من الأوراق الجافة تعطي ثلاثة ملليجرامات حيث ستعمل على رفع مستوى الاستروجين، وهذا كاف جداً لما يحتاجه مرضى العظام، كما أن هذا النبات غني جداً بمادة الفلورين التي لها خاصية تقوية العظام، وعليه يجب تناول كمية كبيرة من أوراق هذا النبات.

البطاط البري wiled yam: تحتوي جذور هذا النبات على ستيرولات صابونينية أهمها Dioscin وفايتو سيترولز وأهمها بيتاسيتوستيرول Beta sitosterol وقلويدات ومواد عفصية. وقد وجد أن الأستيرولات تكون بمثابة الهرمونات الطبيعية التي من خواصها المحافظة على العظام.



نصائح للمصابين بهشاشة العظام:

- حاول أكل المواد الغنية بالكالسيوم، وبالأخص الحليب ومنتجاته إلا إذا كانت لديك حساسية لهذه المواد.

- كل الخضراوات الغنية بالأوراق الكثة، فمثلاً أكل كوبين ونصف الكوب من البروكلي يعادل كوب حليب.

- ابتعد عن التدخين، حيث إن له تأثيراً على كمية الكالسيوم في الجسم.

- ابتعد عن المشروبات الكحولية، حيث إنها تؤثر على المعدة والأمعاء وتحد من امتصاص الكالسيوم، كما تؤثر المشروبات الكحولية على عمل الكبد، حيث يحد من إنتاج فيتامين D الذي يعد أساسياً لصحة العظام.

- قلص البروتينات الحيوانية مثل اللحوم، حيث إن البروتين الخاص باللحوم يخرج كمية لا بأس بها من الكالسيوم في البول وهذا يؤثر على العظام. واستعض عن اللحم بالبروتين النباتي مثل فول الصويا والبقولات الأخرى.

- حاول أن تعمل شوربة من العظام وأضف عليها عند طبخها كمية قليلة من الخل ليخرج الكالسيوم من العظام فتصبح ذائبة في الشوربة.

- تحاش تناول الأملاح حيث إن الملح يخرج كمية من الكالسيوم في البول مثله مثل البروتين الحيواني.

- قلل من المشروبات التي تحتوي على الكافئين، حيث إن الكافئين يتدخل في امتصاص الكالسيوم.

- حاول الإكثار من الكرز والروزبري والتوت، حيث إنها تزيد عن امتصاص الكالسيوم.

- اشرب منقوع الشمر وكذلك عرق السوس.

- أضف إلى شوربتك اليومية صلصلة السمك الآسيوية حيث إنها تحتوي على قدر كبير من الكالسيوم.

- حاول أن لا تكون نحيلاً ولا سميناً حيث إن الشخص النحيل يكون عرضة لكسر أحد أعضائه لو وقع على الأرض. والمتين تمنع دهونه الزائدة امتصاص الكالسيوم وخير الأمور الوسط.

- عليك بالمشي فإنه أحسن شيء لبناء عظم سليم، وقد ثبت أن التمارين الرياضية ثلاثة أيام في الأسبوع تبني عضلات تحمي العظام.



المراجع العربية

١. ما يكل كاسلمان: الأعشاب العلاجية الجديدة الدليل النموذجي إلى أفضل أدوية الطبيعة: مكتبة جرير ٢٠٠٣م.

٢. أحمد قدامة: قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات موسوعة غذائية صحية عامة، دار النفائس، الطبعة السادسة ١٩٩٠م.

٣. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء – موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مد بولي: الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.

٤. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء – موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مد بولي: الطبعة الثانية ٢٠٠٤م.

٥. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء – صحة وجمال المرآة موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبيعية: مكتبة مد بولي – الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

٦. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء – موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبية: مكتبة مد بولي: الطبعة الثالثة ٢٠٠٢م.

٧. أحمد شمس الدين: التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً: دار الكتب العلمية – بيروت – الطبعة الثانية ١٩٩١م.

٨. أماندا أورسل: التداوي بالفيتامينات والمعادن أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠٢م.

٩. د. فوزي طه قطب حسين: النباتات الطبية – زراعتها ومكوناتها: الطبعة الأولى: دار المريخ ١٩٨١م.

١٠. د. جميس إيه. ديوك: الصيدلية الخضراء اكتشافات جديدة في المعالجة العشبية لأمراض وحالات شائعة: مكتبة جرير – الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

١١. أنـدرو شوفاليه: الطب البديل – التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية: أكاديميا انترناشونال ٢٠٠١م.
١٢. بنيلوب أودي: الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية، أكاديميا انترناشونال ١٩٩٦م.
١٣. دكتور أحمد زكي: في سبيل موسوعة علمية: الطبعة الثانية: دار الشروق ١٩٨٢م.
١٤. دكتور علي علي الغنيمي: موسوعة نباتات الإمارات العربية المتحدة في تراث الطب الشعبي: جامعة الإمارات العربية المتحدة: ١٩٩٣م.
١٥. د. جيمس ف. بالش ود. فيليس أ. بالشي: الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية: مكتبة جرير: الطبعة الرابعة ٢٠٠٤م.
١٦. تهاني الموسى: الغذاء داء ودواء: الطبعة الأولى: الدار العربية للعلوم٢٠٠٢م.
١٧. وديع جبر: العلاج بالنباتات: الطبعة الأولى – دار الجيل – بيروت ١٩٨٨م.
١٨. د. أحمد توفيق حجازي: موسوعة العلاج الطبيعي، دار أسامة للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
١٩. بيل غوتليب: اختيارات جديدة في العلاج "الطب البديل" مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.
٢٠. دكتور حسام أحمد توفيق: العلاج الطبيعي كل المشاكل الصحية اليومية – الطب البديل، الطبعة العربية الأول ٢٠٠٢ م الأهلية للنشر والتوزيع.
٢١. محسن عقيل: العلاج بالأعشاب – منشورات مؤسسة الأعلمي للمطبوعات ببيروت، الطبعة الأول ١٩٩٧م.
٢٢. د. شاري ليبرمان ونانسي برانفج: المرشد إلى الأغذية التكميلية التي تحتاجها وجرعاتها الفعالة، دليلك إلى ما تحتاج من فيتامينات ومعادن – مكتبة جرير: الطبعة الأول ٢٠٠٢م.
٢٣. ابن قيم الجوزية: الطب النبوي – طبعة جديدة منقحة دار الكتاب الحديث – الكويت ١٩٨٨م.

٢٤. مختار سالم: الطب الأخضر - وصفات علاجية شعبية: الطبعة الأول ١٩٨٦م.
٢٥. ليندل كوستين: الأغذية الفعالة: أكاديميا انترناشونال - ٢٠٠٢م.
٢٦. د. محسن الحاج: طب الأعشاب - تراث وعلم، دار صبح للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠م.
٢٧. د. سامي محمود: تذكرة داوود: المركز العربي للنشر والتوزيع - ١٩٩٠م.
٢٨. د. سامي محمود: الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب المركز العربي للنشر والتوزيع.
٢٩. دكتور حسان قبيسي: معجم الأعشاب والنباتات الطبية: دار الكتب العلمية - بيروت: الطبعة الأولى - ١٩٩٣م.
٣٠. محمد عبد الرحيم: أعشاب ونباتات طبية بمتناول يديك - فوائدها والتداوي بها: الطبعة الأولى - ٢٠٠١م.
٣١. انطوني جي. ميلر وميراندا موريس: نباتات ظفار - المنطقة الجنوبية بسلطنة عمان - الاستخدامات التقليدية والاقتصادية والدوائية: مكتب المستشار لشئون المحافظة على البيئة - ديوان البلاط السلطاني - سلطنة عمان - ١٩٨٨م.
٣٢. العماد مصطفى طلاس: المعجم الطبي النباتي، طلاس للدراسات والترجمة والنشر - دمشق - ١٩٨٨م.
٣٣. ميكائيل كاسنلمان: معجم النباتات الشافية - علاج لأكثر من ٢٠٠٠ مرض: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولي - ١٩٩٧م.
٣٤. د. إبراهيم عبد الله العريض وسعود عبد العزيز الفراج: النباتات البرية المأكولة: مطابع المحمس - ١٤١٨هـ.
٣٥. خليل عبد الغفور: التداوي بالأعشاب: دار الإسراء - عمان - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠ م.
٣٦. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب: مكتبة مدبولي - ١٩٩١م.

٣٧. دكتور معين فهد الزغت ود. عبد الملك آل الشيخ: النباتات البرية المنتشرة في منطقة الرياض – جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع ١٤٢٠هـ.
٣٨. وديع جبر: الشفاء في النباتات: دار لسان العربي، بيروت: الطبعة الأولى ١٩٨٥م.
٣٩. دكتور صبري القباني: الغذاء لا الدواء: دار العلم للملايين، الطبعة التاسعة عشر، ١٩٨٧م.
٤٠. جروس برس: الطب المجرب – التداوي بالنبات والأعشاب: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع – الطبعة الأولى، ١٩٩٧م.
٤١. ديبرا فلوجم بروس ود. هاريس مايلوين: الدليل غير الرسمي – الطب البديل: مكتبة جرير – الطبعة الأول ٢٠٠٢م.
٤٢. الملك المظفر يوسف بن عمر بن علي بن رسول الغساني التركماني تصحيح وفهرسة مصطفى السقا: المعتمد في الأدوية المفردة: دار المعرفة للطباعة والنشر، ١٩٨٢م.
٤٣. مختار سالم: أعشاب لكنها دواء: دار المريخ – ١٩٨٧م.
٤٤. أحمد الصباحي عوض الله: العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية. دار أقرا: الطبعة الأولى – ١٩٨٤م.
٤٥. دكتورة هيام شهاب: علم العقاقير – مطبعة طربين، الطبعة الثانية، ١٩٨١م.
٤٦. الدكتور أحمد جمال الدين الوراقي: تكنولوجيا الزيوت والدهون: الجزء الثاني: جامعة الملك سعود – عماده شئون المكتبات: الطبعة الأولى – ١٩٩٥م.
٤٧. الدكتور زيدان عبد العال: التكنولوجيا الحيوية وأفاق القرن الحادي والعشرين لحماية البيئة لتنمية زراعية متواصلة، شركة منشأة المعارف ١٩٩٧م.
٤٨. الموسوعة العربية العالمية: مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر والتوزيع: الطبعة الثانية – ١٩٩٩م.

٤٩. د. جابر سالم القحطاني ود. سوسن السيد المصري: النباتات السامة في المملكة العربية السعودية - التعرف - الأعراض - التشخيص - الوقاية - العلاج - الطبعة الأولى ٢٠٠٥م.

٥٠. الثقافة التقليدية في المملكة العربية السعودية - الجزء ١١ (الطب والعطارة): دار الدائرة للنشر والتوثيق - الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.

٥١. دكتور هاني عرموش: الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ١٩٩٢م.

٥٢. عبد المعطي قلعجي (تحقيق): تذكرة داوود في العلاج بالأعشاب مؤسسة الأيما دار الرشيد: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.

٥٣. د. أحمد طبال: معجم النباتات الشافية: دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع. الطبعة الأول - ١٩٨٩م.

٥٤. د. محمد العوادات ود. جورج لحام: النباتات الطبية واستعمالاتها: الأهالي للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى.

٥٥. بول شونبرغ وفردينا فدباريس: دليل النباتات الطبية تحليل ٤٠٠ نبات ووصفها واستخدامها: وزارة الثقافة الجمهورية العربية السورية، ٢٠٠١م.

٥٦. الشحات نصر أبو زيد: النباتات والأعشاب الطبية: الطبعة الأولى: دار البحار - بيروت - ومكتبة مدبولي القاهرة - ١٩٨٦م.



المراجع الأجنبية

1- The clinician Handbook of Natural Healing – The First Scientific guide to the treatment benefits of herbs and supplement's Kensington Books Corp. . New York. 1997.
2- James A. Duke: Handbook of Medicinal Herbs CRC Press. Seventh printing. 1989.
3- Glenn W. Geelhoed and Jean Barilla; Natural Health Secrets. Keals Publishing Inc. . 1997.
4- Dr. Fawzy Kotb; Medicinal Plants in Liby. First Print. 1995.
5- W. C. Evans. Trease and Evans; Pharmacognocy 14th edition. WB Saunders Company Ltd. 1996.
6- David Potterton. Culpers Color Herbal. Sterling Publishing Co. Inc. 1983.
7- Hakim Mohammed Said. Medicinal Herbal. Vol I. Mas Printers. Karachi Pakistan. First edition. 1996.
8- Deepak Chopra. Alternative Medicine. The Definition Guide. Celestial Arts. Berkeley. Second edition. 2002.
9- Donald W. Novey; Clinical's Reference to Complementary and Alternative. M. Mosby. 2000.
10- Julia Lawle; The illustrated Encyclopedia of Essential Oils. Barnes and Noble. 1995.
11- Dan Bensky and Andrew Gamble. Chinese Herbal Medicine – Materia Medica. Lilian Lai Bensky. 1993.
12- T. Wallis. Pharmacognocy. London. fifth edition. 19.
13- James A. Duke and Edward's S. Ayensu: Medicinal Plants of China. volume one. Reference Publication. Inc. 1985.
14- James A. Duke and Edward S. Ayensu; Medicinal Plants of China. vol. 2. Reference Publication. Inc. . 1985.

15- Frantisek Severa. The Illustrated Book of Herbs. Caxton Editions. 1998.

16- James E. Robbers. Varro E. Tyler; Tylers Herbs of Choice; The Therapeutic Use of Phytomedicinals. The Haworth Press. Inc. . 1998.

17- Jean.Bruneton; Pharmacognocy – Phytochemistry Medicinal Plants; Intercept Ltd. . 1999.

18- H. Winter Griffith; Vitamins. Herbs. Minerals and Supplements. The Complete Guide; MjF Book. New York. 1998.

19- Sarah Bunney; The Illustrated Encyclopedia Herbs. Their Medicinal and Culinary Uses. Chancellor Press. 1992.

20- Readers Digest – Magic and Medicine of Plants. A Practical Guide to the Science History Folklore. and Everyday Uses of Medicinal Plants. The Readers Digest Association. Inc. . 1997.

21- Deni Brown; Herbal. The essential Guide to Herbs for Living; Giunti Industrie Grafiche. 2001.

22- Antony Atha; The Ultimate Herb Book. The Definitive Guide to growing and using over 200 herbs. Collins and Brown Limited. 2001.

23- Patrick Lima; Herbs. The Complete Gardener s Guide. Firefly Books. 2000.

24- Penelope Ody; Mnimh; Natural Health Complete Guide to Medicinal Herbs; A Darling Kindersley Book. Second Edition. 2000.

25- Roger Phillips and Nicky Foy; The Random House Book of Herbs. Random House New York. 1990.

26- Frantisek Stary; The Natural Guide to Medicinal Herbs and Plants. Barnes and Noble Book. 1991.

27- Andrea Peirce; The American Pharmaceutical Association: Practical Guide to Natural Medicine. A Stonesong Press Book. 1999.

28- Daniel P. Reid; Chinese Herbal Medicine. Shambhala Boston. 1993.

29- Lynne Paige Walker and Ellen Hodgeson Brown; Natures Pharmacy; Prentice Hall Press. 1998.

30- Understanding of Korean Ginseng; The Society for Korean Ginseng. Seoul. Korea. 1995.
31- Richard Mabey; The New Age Herbalist. Collier Books Macmillan Publishing Company. 1984.
32- Jade Britton and Tamara Kircher; The Complete Book of Home Herbal Remedies; Firefly Books. 1998.
32- Claire G. Harvey and Amanda Cochrane; The Healing Spirit of Plants. A Practical Guide to Plant Spirit Medicine; Sterling Publishing Co. Inc.. 1999.
33- David Hoffman; The Complete Illustrated Holistic Herbal. A Safe and Practical Guide to making and using Herbal Reemedies. Element.
34- Claire Kowalchik and William H. Hylton. Rodale's Illustrated Encyclopedia of Herbs. Rodale Press Emmaus. Pennsylvania. 1998.
35- Roger Phillips and Martin Rix; The Random House Book of Perennials volume I Early Perennials. Random House New York. 1991.
36- Roger Phillips and Marin Rix; The Random House Book of Perennials. vol. 2 1991.
37- Jekka McVicar; Jekka's Complete Herb Book. Whitecap. Vancouver / Toronto. 1999.
38- Geraldine Holt; Complete Book of Herbs. Henry Holt and Company. New York. 1992.
39- A. M. Rizk. The Phytochemistry of the Flora of Qatar; Scientific and Applied Research Centre University of Qatar. 1986.
40- PDR for Herbal Medicines; Medical Economics Company. Montvale. New Jersey. second edition. 2000.
41- Sheila Collenettes. Wildflowers of Saudi Arabia; National Commission for Wildlife Conservation and Development. Kingdom of Saudi Arabia. 1999.
42- J. S. Mossa. M. A. Al-Yahya and I. A. Al-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (volume I) Published by King Saud University Libraries. Riyadh. 1987.

43- Jaber Salem Mossa Al – Kahtani; Mohammed Abdulaziz Al –Yahya and Ibrahim Abdulrahman AL-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (volume II) The author, 2000.
44- Betty A. Lipscombe Vincent; Golden Days in the Desert. Wild Flower of Saudi Arabia; Immel Publishing, 1984.
45- Herbal Companion; American Society of Health-system Pharmacist, 2001.
46- C. Norman Shealy; The Illustrated Encyclopedia of Healing Remedies, Element Books Limited, 1998.
47- Shaukat Ali Chaudhary and Abdulaziz Abbas Al-Jowaid; Vegetation of the Kingdom of Saudi Arabia, National Agriculture and Water Research Centre, Ministry of Agriculture and Water, Kingdom of Saudi Arabia, 1999.
48- Pharmacists Letter and Prescribers Letter, Natural Medicines. Comprehensive Database; Printed in the United States of America, 2000.
49- HM Chang, HW Yeung, W-W Tso and A. Koo; Advances in Chinese Medicinal Materials Research, World Scientific, Singapore, 1985.
50- Kee Chang Huang; The Pharmacology of Chinese Herbs. Second edition, 1999.
51- Marilyn Barrett; The Handbook of Clinically Tested Herbal Remedies, volume 1,2, Haworth press, 2004.
52- Roy Upton; American Herbal Pharmacopoeia; Design of Composition, 1999.
53- The Complete German Commission E. Monographs. Therapeutic Guide to Herbal Medicine. American Botanical Council, 1999.




موسوعة
جابر
لطب الأعشاب




9789960543772
9789960543765

الطبعة الثانية

موسوعة جابر لطب الأعشاب

الجزء الثاني

أ. د. جابر بن سالم القحطاني

العبيكان
Obeikan

موسوعة جابر لطب الأعشاب

الجزء الثاني

تأليف

أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني

www.djaber.info

العبيكان
Obeikan

ⓒ مكتبة العبيكان ١٤٢٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القحطاني، جابر سالم موسى

موسوعة جابر لطب الأعشاب./جابر سالم موسى القحطاني

الرياض، ١٤٢٨هـ

٦١٠ص؛ ١٦،٥×٢٤ سم

ردمك: ٥-٣٧٦-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (مجموعة)

٩-٣٧٨-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (ج٢)

١- العلاج بالأعشاب ٢- الأعشاب الطبية أ. العنوان

ديوي ٦١٥،٨٨٢ ٣٢١٢ / ١٤٢٨

رقم الإيداع: ٧٦٤٥ / ١٤٢٨

ردمك: ٥-٣٧٦-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (مجموعة)

٩-٣٧٨-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (ج٢)

الطبعة الثانية

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م

الناشر: العبيكان Obeikan للنشر

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ /٢٩٣٧٥٨١/ فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص. ب ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧

التوزيع: مكتبة العبيكان Obeikan

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤/ فاكس ٤٦٥٠١٢٩

ص. ب ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥


بسم الله الرحمن الرحيم



الإهداء

إلى زوجتي الغالية

أم عمرو



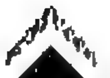


محتويات الجزء الثاني















الأترج

Adam's apple

الأترج شجر من الموالح يصل ارتفاعه إلى خمسة أمتار، ناعم الأغصان والورق، أزهاره بيضاء وثمرته تشبه الليمونة إلا أنها أكبر بكثير ذات لون برتقالي ذهبي له رائحة مميزة ذكية ماؤها حامض، يعرف الأترج بعدة أسماء وفقاً للمنطقة التي يكثر فيها، ففي السعودية يدعى ترنج، وفي بلاد الشام ترنج أيضاً وكبّاد، وفي مصر والعراق أترج كما يسمى تفاح العجم وتفاح ماهي وتفاح آدم وليمون اليهود لأنهم يحملونه في أعيادهم.

يعرف الأترج علمياً باسم Citrus Medica، والموطن الأصلي للأترج المناطق الحارة بشكل عام.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي قشور ثمرة الأترج على زيت طيار والمكون الرئيس ليمونين الذي يشكل نسبة ٩٠٪ من محتويات الزيت، كما تحتوي على فلافونيدات وكومارينز وتربينات ثلاثية وفيتامين C وكاروتين ومواد بكتينية.

الاستعمالات:

قديماً ورد ذكره في حديث لرسول الله صلى الله عليه وسلم حيث قال: "مثل المؤمن الذي يقرأ القرآن كمثل الأترجة طعمها طيب وريحها طيب". وكذلك ورد ذكر الأترج في سفر اللاويين من التوراة "تأخذون لأنفسكم ثمر الأترج بهجة".

وقد قيل إن بعض الملوك الأكاسرة سجن بعض الأطباء وأمر ألا يقدم لهم من الأكل إلا الخبز وإداماً واحداً، فاختاروا الأترج، وسئلوا عن ذلك فقالوا: "لأنه في العاجل ريحان ومنظره مفرح، وقشره طيب الرائحة، ولحمه فاكهة، وحماضه إدام، وحبه ترياق، وفيه دهن".

لقد عرف العرب الأترج منذ القدم وتغنى به شعراؤهم في مختلف العصور منهم ابن الرومي الذي قال فيه في معرض الحديث عن أحد ممدوحيه:

كل الخلال التي فيكم محاسنكم

تشابهت منكم الأخلاق والخلق

كأنكم شجر الأترج طاب معاً

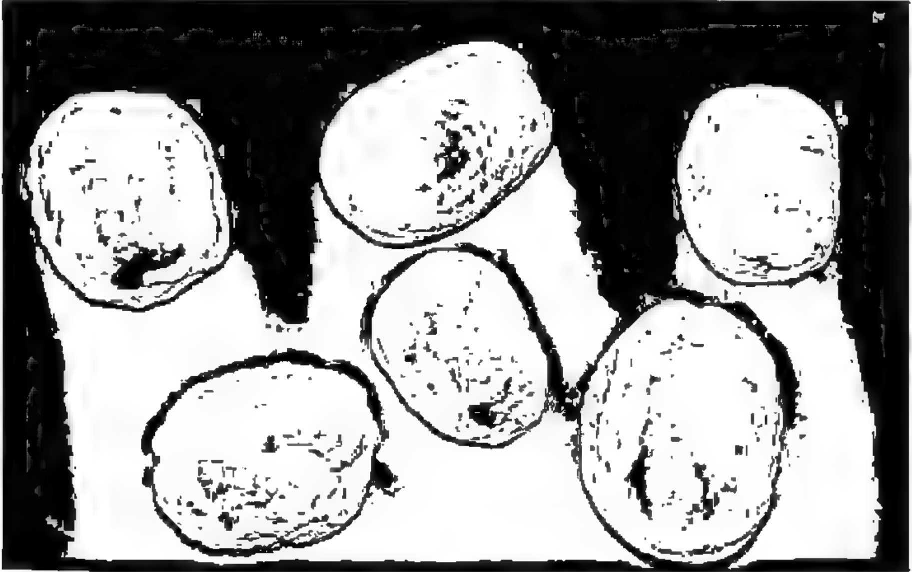
حملاً ونوراً وطاب العود والورق

ويقول ابن سينا في الأترج: "لحمه (لبه) ملطف لحرارة المعدة نافع لأصحاب المرة الصفراء قامع للبخارات الحارة".

وقال الأطباء العرب فيه الكثير، حيث قسموه إلى أربعة أصناف: قشر ولب وحمض وبذر، ولكل منها منافع وخواص وقالوا: إن من منافع قشره أنه إذا جفف وسحق ثم جعل بين الملابس أو الفراش منع السوس ورائحته تطيب رائحة الهواء والوباء، ويطيب النكهة إذا أمسكها في الفم، ويحلل الرياح، وإذا أضيف إلى الطعام أعان على الهضم، وعصارة القشرة الطازجة تنفع من نهش الأفاعي شرباً، كما ينفع القشر ضماداً على الجروح، وإذا أحرق قشره بعد جفافه فإن رماده طلاء جيداً للبهاق. أما لبه فملطف للمعدة، وحماضه قابض وكاسر للصفراء، ومسكن للخفقان الحار، يفيد اليرقان شرباً، يقطع القيء، ومشه للأكل، يحبس البطن ينفع الإسهال والصفراء، ينفع طلاؤه من الكلف، مقو معدي، ويسكن العطش، أما بذره فينفع من السموم القاتلة إذا شرب منه وزن مثقالين مقشراً بماء فاتر، ملين للطبيعة مطيب للنكهة. وقالت طائفة من الحكماء: "جمع الأترج أنواعاً من المحاسن والإحسان فقشره مشموم، وشحمه فاكهة، وحماضه إدام، وبذره

دهان". وقال ابن البيطار: "قوة الأترج تلطف وتقطع وتبرد وتطفئ حرارة الكبد وتقوي المعدة وتزيد في شهوة الطعام وتقمع حدة المرة الصفراء وتزيل الغم العارض منها، ويسكن العطش ويقطع الإسهال، وحماضه نافع من الخفقان، وحب الأترج ينفع من لدغ العقارب".

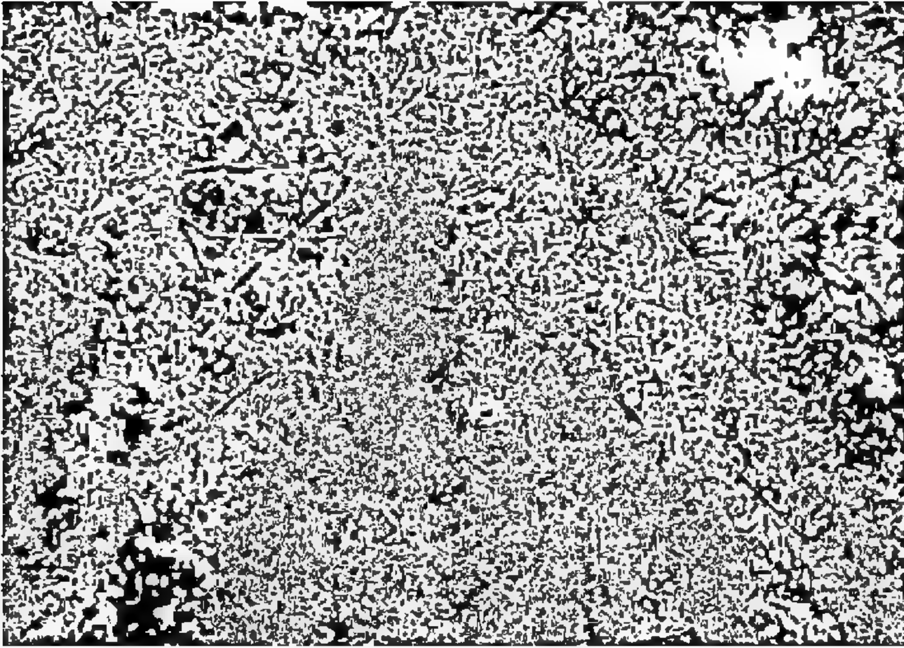
يستخدم الترنج في الطب الحديث كفاتح للشهية وطارد للأرياح ومهضم ومنبه للجهاز الهضمي ومطهر ومضاد للفيروسات وقاتل للبكتيريا ومخفض للحمى، ويستخدم كمضاد للبرد والإنفلونزا والحمى ولعدوى الصدر والحنجرة بالميكروبات، ويقوي جهاز المناعة، كما يساعد في موازنة ضغط الدم.





الأثل

Tamarix



الأثل شجرة متوسطة الارتفاع دائمة الخضرة أوراقها صغيرة حرشفية الشكل، أزهارها بيضاء إلى قرمزية، ويوجد من الأثل عدة أنواع فهي متوسطة الحجم، وسريعة النمو، جميلة المنظر، يكثر نموها على جوانب الطرق الزراعية والأراضي السبخة والأراضي الملحية. وتكثر في مصر وبالأخص حول بركة قارون بالفيوم، وفي عدة مناطق كثيرة بصحراء سيناء، ويكثر في المملكة العربية السعودية، فهو ينبت في أي مكان. يسيل من السيقان سائل سكري حلو المذاق، يستخدمه الأعراب في الصحراء كغذاء خلال فصل الصيف.

يعرف الأثل علمياً باسم Tamarix articulata الجزء المستعمل من النبات الأوراق والثمار والسائل السكري الذي ينزف من سيقانه.

تحتوي الأوراق على مادة تاماركسين ومعادن الصوديوم والكالسيوم والبوتاسيوم والماجنسيوم، وتحتوي الثمار على مواد عفصية بنسبة كبيرة جداً بالإضافة إلى حوالي ١٧ مركباً فينولياً، كما تحتوي العصارة السكرية على سكاكر مثل: الجلوكوز والفراكتوز والدكسترين.

الاستعمالات:

لقد عثر علماء الآثار على بعض قطع من أشجار الأثل في وادي قنا يرجع تاريخها إلى العصر الحجري القديم، وكذلك على خشبها منذ العصر الحجري الحديث في البداري وعصر ما قبل الأسرات. أما الأغصان والأوراق فقد وجدت في مقابر مدينة منف وطيبة، وهذا يدل على أن أشجار الأثل قديمة جداً في مصر كما يؤكد كل من "هيرودوت وبليني" أن الأثل موطنه الأصلي مصر.

وعثر العالم الآخر "أنجر" على قطع كثيرة منه في مدينة الكاب، بينما تعرف العالم "شفاينفورت" على فروع كاملة في تابوت الأمير الفرعوني "كنت" من الأسرة العشرين. وعثر أيضاً العالم "بيتري" على أجزاء هذا النبات في مقابر هوارة.

ويستخدم النبات كملين ومقو للناحية الجنسية وضد حالات الحمى والحروق وعلى شكل دهانات عقب عمليات الختان "الطهارة"، وهذا يؤكد أن الفراعنة عرفوا الخاصية القابضة لهذا النبات.

وقد قال أيمن البيطار: "الأثل ينفع من ضعف الكبد شرباً والحكة والجرب طلاء، ورماده ينفع من بروز المقعدة والبواسير، وإذا طبخت أصل الشجرة بخل وشرب منه مقدار أربع أوقيات ونصف قوى الكبد ونفعه ولين أورامه، كما أنه يشفي أوجاع الأسنان".

ويقول الأنطاكي في الأثل: "إن رماده يشد اللثة ويقطع الدم كيفما استعمل، وطبيخه ورماده بالزيت يشد الشعر والمقعدة ويبخر به الجدري فيسقطه، وكذا البواسير، وهو يضعف المعدة ويصلحه الصمغ، والشربة من طبيخه إلى نصف رطل ومن عصارته إلى ٤٨ درهماً (١٤٤ جراماً) ومن ثمرة إلى ثلاثة دراهم (٩ جرامات)".

ويقول بوليس في الأثل: "إن مغلي الأوراق والأغصان الصغيرة تستخدم في علاج استسقاء الطحال، كما أن نفس المغلي مع الزنجبيل يستخدم في علاج الرحم".

ومغلي قشور الأغصان في الماء والخل يستخدم في قتل القمل، ومغلي العفص المتكون على النبات قابض لا يستغرق علاج أمراض المعدة. ويقول الشوربجي في الأثل: "إن القلف (القشور) يستخدم في علاج الأكزيما وإن النبات يحتوي على الفلافونيدات والأنثوسينيات".

ويقول ميلر: "الأوراق الجافة التي سقطت على الأرض تجمع لتستخدم كمعجل للتقلصات الرحمية لمساعدة المرأة التي تعاني من طول فترة الولادة، أو لعلاج حالات بقاء خلاص المولود، كما تغلى الأوراق في كمية من الماء، ثم تترك منقوعة ويعطى الماء بعد تصفيته للمرأة كي تشربه".

ويقول أبو الفتح: "إن أوراق نبات الأثل تربط على الرأس لخفض درجة الحرارة ولعلاج الصداع".

يستخدم السائل السكري المستخرج من أغصان الإثل لعلاج الحمى والحرارة الناتجة من ضربة الشمس، بالإضافة إلى ذلك فإنه يمد الجسم بالطاقة الحرارية اللازمة له، كما يستعمل مغلي الأوراق أو مسحوق الأغصان مضمضة جيدة لعلاج آلام الأسنان وترهل اللثة، كما يستخدم المغلي لعلاج الجروح والحروق.

لا يوجد بالمراجع العلمية ما يفيد أن للأثل أضراراً جانبية.

الإذخر

Sweet rush

الإذخر هو نبات عشبي معمر ذو رائحة عطرية ذكية تشبه في الغالب رائحة الورد، ساق النبات قائم يبلغ ارتفاعه من ٣٠ إلى ٦٠سم، يتميز النبات بظهور أغصان كثيرة من قاعدة النبات، أوراق النبات شريطية خشنة.

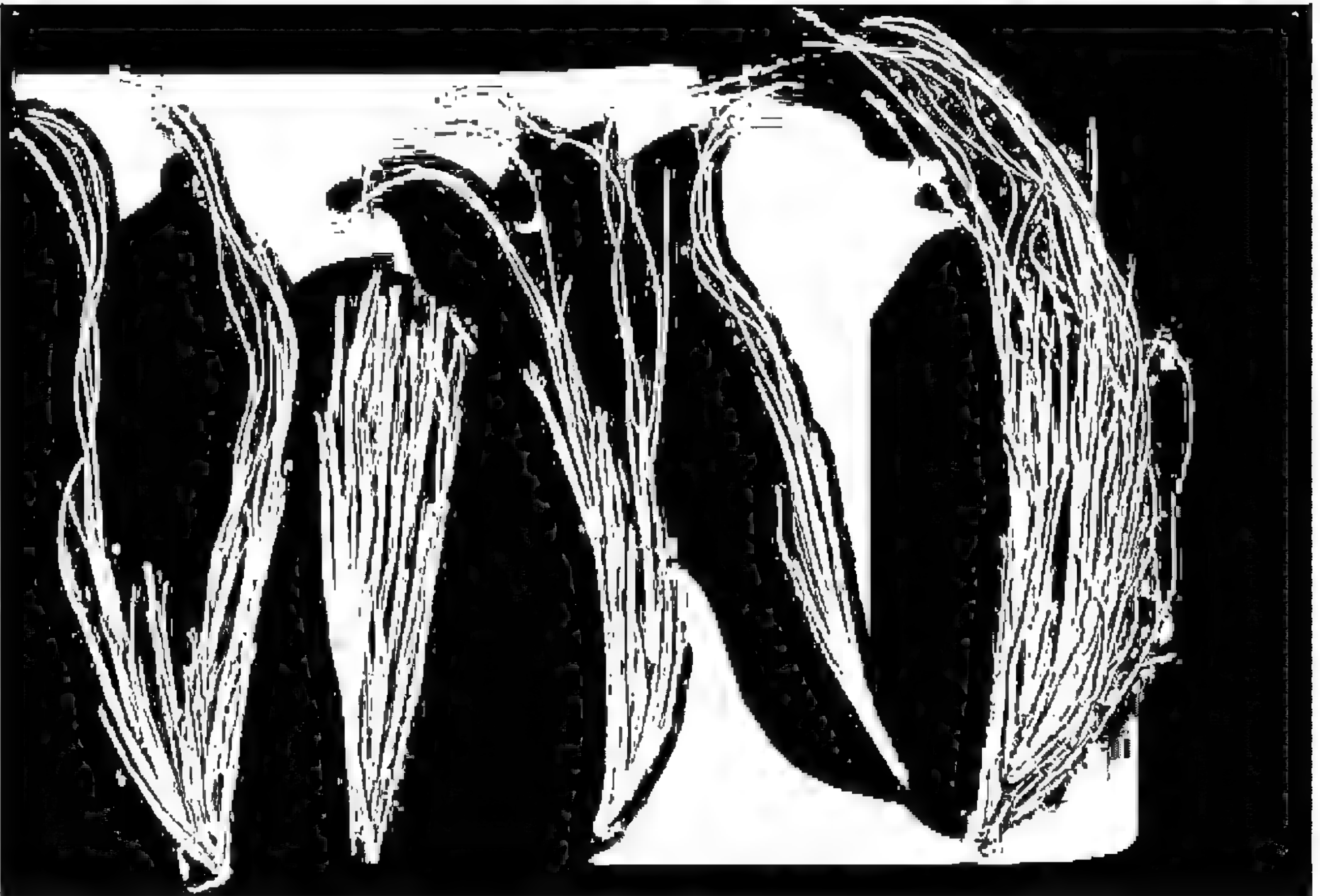
نبات الإذخر يكون عادة على هيئة خصلات متجمعة ويعد من النباتات الصحراوية من الدرجة الأولى.

يعرف نبات الإذخر بعدة أسماء في الوطن العربي، وهي: صخبر بدولة الإمارات، حشيش الجمل، خلال مأموني، سنبل عربي، تبن همشة، حلفا بر، حلفا مكة، طيب العرب، اصخير، تبن مكة، سراد، وفي اليمن يعرف باسم محاح.

تعد المملكة أهم موطن للنبات ولكنه ينمو في عدد كبير من البلدان الأخرى، ينتشر في المملكة في كل من جنوب وشمال الحجاز، منطقة نجد، النفود، الربع الخالي، المناطق الشرقية والشمالية والجنوبية من المملكة. تستخدم جميع أجزاء النبات. يعرف علمياً باسم Cymbopogon schoenanthus.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على زيوت طيارة وأهم مركبات هذا الزيت هي جيرانيول المشابهة لزيت عشب الليمون، وسترال الذي يستخدم كمادة أولية في صناعة فيتامين (أ) بجانب تحويله إلى عطر الأينون، وكذلك مركب سترول، كما يحتوي على فلافونيدات.



الاستعمالات:

لقد أنه عندما بدأت الحفريات الأثرية في مصر عام ١٨٨١م وعندما فتحت قبور ملوك الفراعنة التي يرجع تاريخها إلى ٣٠٠٠ سنة ظهرت منها رائحة الإذخر المشهورة.

لقد ثبت في الصحيح عن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه قال: في مكة "لا يختلا خلاها" قال: له العباس رضي الله عنه إلا الإذخر يا رسول الله، فإنه لقينهم ولبيوتهم، فقال: رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إلا الإذخر".

ويقول الدمشقي عن الإذخر: "إنه لطيف، مفتح للسدد وأفواه العروق، يدر البول والطمث ويفتت الحصى، ويحلل الأورام الصلبة في المعدة والكبد والكليتين شرباً وضماداً، وأصله (جذره) يقوي عمود الأسنان والمعدة ويسكن الغثيان ويعقل البطن".

ويقول داود الأنطاكي عن الأخذر "إنه يسكن آلام الأسنان مضمضمة، ويفتت الحصى، وينفع نفث الدم ويحلل الأورام مطلقاً. ويقاوم السموم، وينقي الصدر والمعدة، وهو يفيد الكلى ويصلحه ماء الورد وشربته حوالي ٥ جرامات، وأجود الإذخر الحديث النمو، الأصفر، المأخوذ من أرض الحجاز ثم من مصر والعراقي رديء جداً".

أما ابن سينا فيقول: "إن دهن الإذخر ينفع من الحكة حتى في البهائم".

أما بوليس فيقول في الإذخر: "إن له فوائد طبية عديدة منها أن مستحلب الأجزاء الزهرية يشرب كدواء ضد الحمى، أما مستحلب النبات بكامله فيكون مدراً للبول وطارداً للأرياح ومضاداً للروماتيزم وكمادات الجروح ومعرقاً. أما مغلي الأوراق فعلاج لأمراض الرئة واضطرابات المعدة".

أما الشوربجي (١٩٦٨م) فيقول: "الإذخر مفيد في حالات الحمى، والتهابات القصبة الهوائية، وأمراض القلب والتهابات الحنجرة، وصرع الأطفال، وأمراض

الروماتيزم، وآلام الأعصاب، الساق والجذور معاً يفيدان في عمل ترياق مضاد لسم الأفاعي والعقارب".

ويقول الخليفة وشركس (١٩٨٤م) في كتابهما "نباتات الكويت الطبية" "إن مختلف أجزاء النبات تحتوي على زيوت طيارة، بنسبة ١٪ من الوزن الجاف للعشب ورائحته مزيج بين رائحة العنبر والنعناع".

ويقول عقيل وزملاؤه من السعودية: "بأن زيت الإذخر منشط ومفيد في أمراض البطن الناتجة من تقلص العضلات غير الإرادية ويعد جذره طارداً للبلغم، ويعطى في شكل مغلي، بينما تؤخذ من الزيت نقط قليلة مع السكر أو سكر النبات، ومغليه مفيد لعلاج الرحم".

يقول الدكتور جابر القحطاني ورفاقه في كتابهم الجديد بعنوان: (Medicinal Planst of Saudi Arabia. Vol. II. 2000) "إن نبات الإذخر منشط وطارد للغازات ومضاد للتقلصات ومعرق ويفيد كثيراً في تطبل البطن وفي التقلصات المتقطعة وخاصة المصاحبة للتبرز، أما خارجياً فيستعمل كمنفط مضاد للروماتيزم والآلام القطنية، كما يستخدم في صناعة أجمل العطور وفي الصابون".

ويقول قطب في كتابه "النباتات الطبية في ليبيا": "للأذخر تأثير في عدم انضباط الدورة الشهرية، ومفيد جداً لحالات المغص للأطفال".



الأذريون

Marigold

أذريون الحدائق نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٦٠ سم، له أزهار زاهية برتقالية اللون تشبه أزهار الأقحوان في ترتيبها.

الموطن الأصـلي لأذريون الحدائق جنوبي أوروبا ويـزرع في الأقال:يم المعتدلة من العالم، وينبت بشكل عفوي عادة في البساتين وأطراف الطرق.

الجزء المستعمل من أذريون الحدائق أزهاره المتفتحة والنبات الغض قبل تفتح الأزهار، ولأزهار النبات رائحة قوية كريهة.

يعرف أذريون الحدائق بأسماء أخرى مثل قوقحان: وزبيدة وكحلة. أما علمياً فيعرف باسم Calendula officinalis من الفصيلة المركبة.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي أزهار النبات على صابونينات ثلاثية التربين بنسبة ما بين ٢ إلى ١٠٪ وجلوكوزيـدات أ، ب، ج، ج، هـ، ز وهـي من نوع إمـا مونو أو بسـايديموزيدك أ، ليانوليك أسد جلايكوزايدز، كما تحتوي على تربينات ثلاثية كحولية وهي عديدة وكذلك فلافونيدات بنسـبة ٣ر٠ إلى ٨ر٠٪ وتشـمل أيزوثاملين وكويرسـتين، كما تحتـوي على كاروتونيدات وأهم مركب فيها ليوتـين زياكثين، وكذلك تحتوي على





ديهايدروكســتكومارين مثل سكوبوليتين وامبيليفوردن وايسكيولتين، وكذلك زيت طيار بنسبة ٢ر٠٪ وأهم مركب الفاكادينول، وكذلك مواد متعددة السكاكر ومواد هلامية ومواد راتنجية.

الاستعمالات:

أذريـون الحدائق هو أكثر الأعشــاب شـهرة وله اسـتعمالات متعددة في طب الأعشــاب الأوروبي، فبتلاته الزاهيــة علاج ممتاز للجلد الملتهــب والمتورم حيث تســاعد خصائصــها المطهرة والعلاجية في الحد من انتشــار العدوى وتسرع في الشفاء والأزهار أيضاً منظفة ومزيلة للسموم.

وقد قال: عنه داود الأنطاكي في تذكرته: "ينقي الدماغ والصــدر والأحشــاء، ويخــرج الهوام من البطــن والمنزل وتهرب منــه حيث كانــت وبالأخص الذباب، يفتت الحصــى ويدر الفضــلات، ويسقط الأجنة حتى ولو مســكت به يد الحامل مدة وجيزة، يصــلح الأسنان غرغرة وأم الصــبيان، يذهب الاستسقاء والطحال واليرقان مطلقاً، والمفاصل والخنازير طلاءً".

وقــال: عنــه ابن البيطار في جامعه "زعــم قوم أن المرأة الحامل إذا أمســكته بيديهــا مطبقــة واحدة على الأخرى، نال الجنين منه ضــرر عظيم شــديد، وإذا أدامت إمساكه واشــتمامه أسقطت الجنين. يقال:: إن دخانه تهرب منه الفئران والوزغ، وإذا شرب من مائه أربعة دارهم تقيأ بقوة، وإن جعل ورده في موضع هرب منه الذباب، وإن دق وضــمد به أسفل الظهر أنعظ إنعاظاً متوسطاً، وإذا استعط بعصــارة أصله منع من وجع الأســنان بما يحلل من الدماغ من البلغم، ويقال: إن أصله "جذرة" إذا علق نفع من الخنازير، وإن المرأة العاقر إذا احتملته حبلت".

وقــال: ابن ســينا "الأذريــون حار في الثالثــة يابس فيها وفيــه ترياقية ويقوي القلب إلا أنه يميل بمزاج الروح إلى جنبه الغضب دون الفرح، ينفع من داء الثعلب مسحوقاً بالخل، رماده بالخل على عرق النســا، ينفع من السموم كلها وخصوصاً اللدوغ".

ومن فوائده الكبيرة علاجه للجروح المتعفنة والقروح المستعصية.

أثبتت الأبحاث الحديثة أن الأذريون مضاد للالتهابات، يخفف تشنج العضلات وقابض، مانع للنزيف ولائم الجروح ومطهر، مزيل لسموم الجسم مولد لطيف للأستروجين، كما أن المواد الراتنجية فيه مضادة للفطور ومضادة للجراثيم والفيروسات، كما أنه يقبض الشعيرات الدموية وهذا ما يفسر فعاليته للجروح وأوردة الدوالي والحالات الالتهابية المتنوعة. تستعمل الأزهار لعلاج الجروح المتعفنة والقروح المستعصية وقروح دوالي الساقين وقروح الفراش، وهي القروح التي تحدث في المقعدة أو الكتفين أو كعب القدم عند المرض وخصوصاً الشيوخ الذين يضطرهم المرض للبقاء في الفراش مدة طويلة ممددين على ظهورهم، وعلاج التواسير والاحتقان في أصابع القدمين من تأثير تعرضها للبرد وتشققات حلمة الثدي واليدين. وهذه الإصابات تعالج جميعها بمرهم يصنع من أزهار الأذريون.

وطريقة صنع المرهم هو هرس أزهار النبات إن كان طازجاً أو سحقها إن كانت الأزهار جافة وتمزج مع زبدة الماعز غير المملحة ثم يستخدم دهاناً، كما أن أزهار النبات تعالج سرطانات الجلد، كما يستعمل مغلي أزهار النبات التي تحتوي على هرمون جنسي لعلاج الضعف الجنسي عند الذكور والمغلي نفسه يدر الحيض عند النساء ويزيل ما يرافقه من آلام، على أن يشرب قبل موعد الحيض المنتظر بثمانية أيام، ويقال: إن شرب مغلي أزهار الأذريون ولمدة طويلة يخفف من سرطان الرحم، وطريقة الجرعة هي أخذ ملء ملعقة من أزهار الأذريون ويضاف لها ملء كوب ماء مغلي ويترك حتى يبرد ثم يعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين.

يوجد كريم وجيلي نسبة ٧٪، ١٠٪ مرهم بنسبة ٤٪ ومحلول للعين وصبغة وشامبو.

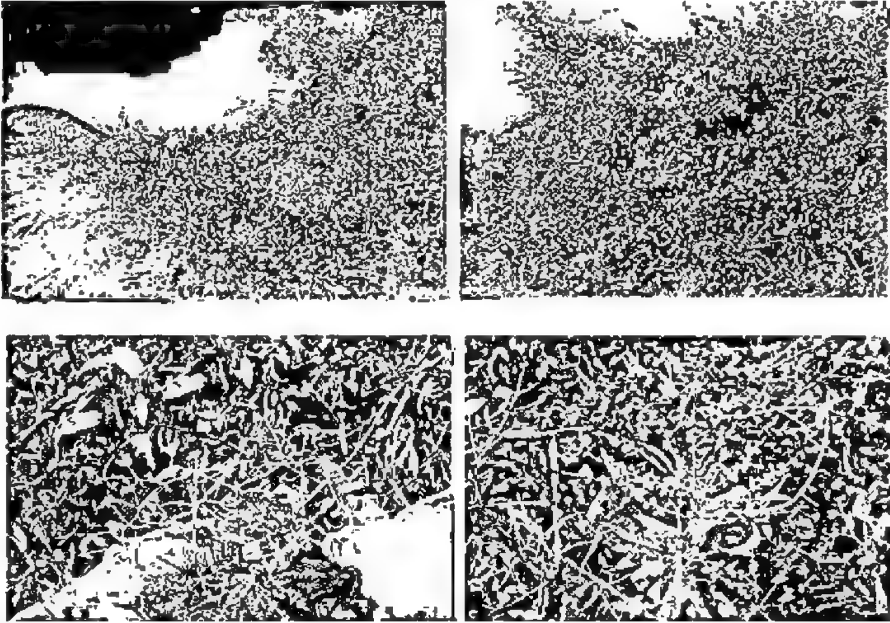
الأراك

في الصحيحين عن الرسول صلى الله عليه وسلم قال:: "لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة". وفيهما أنه صلى الله عليه وسلم كان إذا قام من الليل يشوص فاهه بالسواك، وفي صحيح البخاري تعليقاً عنه صلى الله عليه وسلم "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب"، وفي صحيح مسلم "أنه صلى الله عليه وسلم كان إذا دخل بيته بدأ بالسواك" وصح عنه من حديث أنه استاك عند موته بسواك عبد الرحمن بن أبي بكر، وصح عنه أنه قال: "أكثرت عليكم في السواك"، واصلح ما اتخذ السواك من خشب الأراك، ولا ينبغي أن يؤخذ من أشجار مهجورة فربما كانت سامة.

الأراك هو ما يعرف بالسواك، أما من الناحية العلمية فيعرف باسم Salvadonra Penrsica من الفصيلة الأراكية ونبات الأراك عبارة عن شجيرة معمرة ذات أغصان غضة تتدلى عادة إلى الأسفل أو تكون زاحفة في بعض الأحيان، لا يزيد ارتفاع الشجرة عن أربعة أمتار وهي دائمة الخضرة. لشجرة الأراك أوراق مفردة زاهية الاخضرار وأزهار صغيرة بيضاء اللون وثمار توجد على هيئة عناقيد عنبية الشكل تكون في البداية بلون أخضر ثم تتحول إلى اللون الأحمر الفاتح، وعند النضج يكون لونها بنفسجياً إلى أسود وتسمى ثمار الأراك بالكباث، يجمع الكباث عادة في أوان معدنية ويباع في الأسواق التي يكثر فيها نبات الأراك ويقبل الناس على شرائه والتلذذ بأكله.

لنبات الأراك جذور طويلة تمتد عرضاً تحت سطح الأرض والجذور هي الجزء المستعمل في السواك، حيث يقوم تجار الأراك بحفر الأرض وتجميع الجذور على مختلف أحجامها ثم تقص إلى أحجام مختلفة حسب سمكها؛ حيث يوجد السميك والنحيل وتباع على هيئة حزم في الأسواق وعند أبواب المساجد والمدارس.

ينمو الأراك في منطقة جازان على نطاق واسع، وفي نجران وفي الحجاز ويختلف نوعه باختلاف منطقة نموه.



قبل أن أتحدث عن مسواك الأراك ومحتوياته وتأثيراته أحب أن أعطي نبذة موجزة عن فم الإنسان الذي توجد فيه الأسنان، يعتبر الفم المدخل الرئيس للقناة الهضمية، ويمكن إدراك المخاطر التي يمكن أن تتعرض لها أجهزة الجسم وبالأخص الجهاز التنفسي العلوي والرئتان والجهاز الهضمي إذا ما أصيب الفم، كما أن الجهاز العصبي المتصل بالأسنان وبمنطقة الوجه يشكل خطورة كبيرة في الأسنان إذ هو أقرب المناطق للجهاز العصبي المركزي الرئيس لذا فإن آلامه لا تحتمل، من هنا يتضح الأهمية القصوى لاهتمام الرسول صلى الله عليه وسلم بتنظيف الفم والعناية به، تتسبح الأسنان دوماً في اللعاب وتغلف

كل سن طبقة رقيقة من اللعاب وتلتصق بها فإذا ما اتسخت هذه الطبقة اللعابية فإن السن يكسوه الكلس والأوساخ التي تضم بداخلها أنواع الجراثيم. لقد وجد الباحثون أنه حتى بعد تلميع الأسنان وتنظيفها تتكون هذه الطبقة في أقل من ساعة ولا يزيد سمكها عن ميكرون وعندما تتكون هذه الطبقة تبدأ الجراثيم الموجودة في الفم بشكل طبيعي في الالتصاق بها، وإذا لم يتم إزالة هذه المادة الرخوة باستمرار لمدة ٢٤ ساعة فيتضح بمجرد النظر إلى الأسنان وجود رواسب رخوة عند اتصال اللثة بأعناق الأسنان، ولقد أثبت الباحثون على الحيوانات أن ترسب هذه المادة الرخوة لا يتأثر بمرور الطعام من عدمه في أفواه الحيوانات التي تتغذى بطريقة الأنابيب المعدية وعليه ثبت أن مضغ الطعام للمواد الليفية لا يمنع تكون هذه الرواسب الرخوة ولم يتمكن الباحثون حتى الآن من معرفة كيفية التصاق هذه الرواسب الجرثومية على أسطح الأسنان ولكنه ثبت أن هذه الالتصاقات تزداد داخل أفواه الأشخاص غير القادرين على تنظيف أسنانهم باستمرار وسرعان ما تبدأ الجراثيم الفمية بتكوين مستعمراتها الاستيطانية وحينئذ تبدأ احتلالها للأسنان وتسمى باللويحة السنية Dental Plaque واعتبرها العلماء أنها العامل الأساسي لنخر الأسنان وأمراض اللثة التي تصيب الأنسجة المحيطة بالأسنان، لقد أثبتت البحوث الحديثة أن الجراثيم المستوطنة في اللويحة السنية تغير شكلها وكميتها دوماً وكذلك طرق التصاقها بأسطح الأسنان ويزداد عنادها ويتمركز تأثيرها على كل الأسنان ويزداد معدل تكوين هذه الالتصاقات بتأثير وقوام المواد الغذائية التي يتعاطاها الشخص وكذلك التركيب الكيميائي والفيزيائي للعاب الأسنان، ولقد تمكن الباحثون بإصابة بعض من المرضى بأمراض اللثة عندما طلبوا منهم الامتناع عن استعمال الفرشاة لمدة ٣ أسابيع وهكذا وصلوا للاستنتاج أن السبب المباشر لالتهابات اللثة ونخر الأسنان هو اللويحة الجرثومية Bacterial Plaque حيث ثبتت العلاقة بين وجود الجراثيم وأمراض الفم والأسنان.

أما من حيث علاقة المواد الغذائية وتكوين اللويحة الجرثومية، فقد أثبتت الأبحاث أن المواد السكرية (جلوكوز وسكروز) تسهم في تكوين هذه الطبقة وذلك

بتغذي الجراثيم عليها، كما أنها تساعد على سرعة وقوة التصاق الجراثيم بسطح الأسنان، وتتحكم الظروف المحيطة باللويحة السنية وما تحتويه من جراثيم في قوة تأثير هذه الترسبات على الأنسجة المجاورة، فمثلاً نسبة الحموضة وتركيز السكر في اللعاب وكذلك الأحماض الأمينية والفيتامينات كما تقوم المواد السامة التي تفرزها هذه الجراثيم بتنظيم ديناميكية الأنزيمات المطلوبة في عملية التمثيل والنمو الجرثومي للويحة. ويلاحظ أنه كلما زاد سمك اللويحة السنية ازداد تمثيلها الغذائي، وقاومت قوة الإزاحة باستعمال أي آلة لإزالتها كالمسواك أو الفرشاة مثلاً وإذا ما أردنا تطبيق هذه المعلومات على ما أوصى به الرسول صلى الله عليه وسلم من وجوب اهتمام الإنسان بنظافة الفم حين قال: **"السواك مطهرة للفم مرضاة للرب"** وقوله صلى الله عليه وسلم: **"لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة"** حيث يتضح من ذلك تكرار إزالة اللويحة بتكرار استعمال السواك في اليوم.



وجذور نبات الأراك عبارة عن أليف ناعمة كثيفة كالفرشـاة، ويفضل الجذور الطرية المسـتقيمة حيث تنظف بعد جمعها من التربة ثم تجفف وتحفظ في مكان بعيد عن الرطوبة وقبل اسـتعمالها يقطع رأس المسـواك بسـكين حادة ثم يهرس بالأسـنان حتى تظهر الألياف، وحينئذ يستعمل على هيئة فرشاة، وأحياناً يغمس رأسـه في الماء من أجل ترطيبه ويسـتعمل حتى تضعف الألياف ثم يقطع الجزء المسـتعمل ويسـتعمل جزء جديـد منه وهكـذا. وفي الآونة الأخيرة صـنعت أقلام خاصـة يوضع فيها المسواك من أجل سـهولة حمله في الجيب ومن أجل المحافظة على طراوته.

قال أبو حنيفة عن الأراك: "هو أفضل ما استيك به لأنه يفصح الكلام ويطلق اللسـان ويطيب النكهة ويشـهي الطعام وينقـي الدماغ وأجود ما اسـتعمل مبلولاً بماء الورد". ويروى عن ابن عباس مرفوعاً: "في السـواك عشـر خصـال: يطيب الفم ويطهره ويشد اللثة ويذهب البلغم ويذهب الحفر ويفتح المعدة ويوافق السنة ويرضي الرب ويزيد في الحسنات ويفرح الملائكة". وقال حذيفة: كان رسول الله صـلى الله عليه وسلم إذا قام من الليل يشـوص فاه بالسواك. ويروى أن السواك يزيد الرجل فصاحة.

وفي العادات التراثية في منطقة نجد أن يسـتاك الشـيخ الكبير في السن حتى ولـو لم يكن له أسـنان على الإطلاق وذلك اتباعاً للسـنة وتطييبـاً لرائحة الفم، كمـا أن النسـاء يقمن بربط المسـواك في طرف غطاء الرأس (الشـيلة) أو رداء الصـلاة حتى يتذكرن اسـتخدامه وقت الصـلاة، كما أن كثيراً من الأسـر تعوّد أبناءها الذكور والإناث على حد سـواء اسـتخدامه منذ الصغر مستغلين الرغبة الفطرية لدى الأطفال في التقليد.

وقد قال الحافظ ابن حجر صـاحب فتح الباري في شرح صحيح البخاري عن الأراك:

ومرغـم الشـيطان والعـدو

والعقـل والجسـم كـذا يقوي

ومـورث لسـعة مـع الغثـى

ومذهـب الآلام حتـى للعنـا

وللصـداع وعـرق النسـا

مسـكن وجـع الأضـراس

مطهـر للقلـب جـال للصـدأ

ويقال عن الأراك أيضاً:

أما خفت مني يا أراك أن أراك

لـو كان غـيرك يـا أراك قتلته

المحتويات الكيميائية:

تحتوي جـذور الأراك على فلوريدات أهمها مركب سـلفارورين وتراي ميثايل أمين ونسـبة عالية من الكلوريد والفلوريد والسيليكا، كبريت وفيتامين ج وكميات قليلة من الصـابونين والعفص والفلافونيدات، كما يحتوي على كميات كبيرة من السيتوسترول ومن المواد الراتنجية.

الاستعمالات:

ثبـت علمياً أن للمسـواك تأثير علـى وقف نمو البكتيريا بالفم: وذلك بسـبب وجود المادة التي تحتوي على كبريت.

ثبت أيضاً أن مادة الترامیثایل أمين تخفض من الأس الأيدروجيني للفم (وهو أحد العوامل المهمة لنمو الجراثيم) وبالتالي فإن فرصة نمو هذه الجراثيم تكون قليلة جداً.

يحتوي الأراك على فيتامين ج ومادة السيتوستيرول وهاتان المادتان من الأهمية بمكان في تقوية الشعيرات الدموية المغذية للثة، وبذلك يتوفر وصول الدم إليها بالكمية الكافية. علاوة على أهمية فيتامين ج في حماية اللثة من الالتهابات.

يحتوي الأراك على الكلوريد والفلوريد والسيليكا، وهي مواد معروفة بأنها تزيد من بياض الأسنان.

طلاء الأسنان بمسحوق الأراك يجلو الأسنان ويقويها ويصلح اللثة وينقيها من الفضلات والجراثيم.

أما بالنسبة للكباث (ثمار الأراك) فتقوي المعدة وتحسن الهضم ويخرج البلغم ومفيد لآلام الظهر.

إذا جفف الكباث وسحق وسف مع الماء أدر البول ونقى المثانة ومضاد للإسهال.

يستعمل منقوع جذور الأراك شرباً لقتل أنواع البكتيريا في الأمعاء.

أدخل الأراك في مستحضرات معاجين الأسنان.

وهكذا يتضح أن للسواك فوائد صحية للفم تفوق ما استحدث من أدوات وأدوية تستعمل في نظافة الفم، وأن أول من أخبرنا باستعماله هو نبينا محمد صلى الله عليه وسلم الذي عاش في القرن السابع الميلادي.



الإرثد

Chast tree

الإرثد عبارة عن شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٨ أمتار، ذات أوراق تشبه إلى حد ما أوراق النخيل وأزهار ليلكية صغيرة على هيئة عنقود في قمم الأغصان.

يعرف الإرثد باسم آخر هو "حب الفقد"، وأما من الناحية العلمية فيعرف باسم Agnus castus من الفصيلة الفربونية. والجزء المستعمل من نبات الإرثد هو الثمار الطازجة أو الجافة.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي على زيت طيار وأهم مكونات هذا الزيت مركب السنيول (Ciniol) وقلويدات، وأهم مركب في هذه المجموعة هو المركب فيتيسين، كما يحتوي على فلافونيدات، وأهم مركباتها كاستسين، كما يحتوي على إيريدويدات وأهمها أوكيوبين وأغنوسيد وبوروستوسيد.

الاستعمالات:

كان الإرثد معروفاً منذ الأزمنة القديمة، وقد ذكر في ملحمة الإلياذة لهوميروس في القرن السادس قبل الميلاد كرمز للعفة القادرة على دفع الشر، وكان الناس يعتقدون كما يوحي اسم النبات باللغة الإنجليزية (شجرة العفة Chaste Tree) بأنه يخفض الرغبة الجنسية، وكان الرهبان يمضغونه من أجل خفض الرغبة أو الغريزة الجنسية غير المرغوب فيها.

كان يستخدم الإرثد على نطاق واسع، وهو من أهم الأعشاب لتنظيم الهرمونات النسائية فبزيادة توليد البروجستيرون يساعد الإرثد في موازنة إنتاج المبيض للبروجستيرون والإستروجين في أثناء الدورة الحيضية.

ويصف كثير من العشابين الأوروبيين والأمريكيين الإرثد لعلاج المشكلات الحيضية التي تتراوح بين المتلازمة السابقة للحيض وكثير من الأعراض التي تصاحبها وبين عدم انتظام دورة الحيض أو غيابها.

ومتلازمة الحيض السابقة للحيض يجب أن تؤخذ العشبة لعدة أشهر للحصول على الفائدة المرجوة التي غالباً ما تكون مهمة، حيث ينخفض انتفاخ البطن وتورم الثديين وآلامهما والهيوجية والاكتئاب.

وحديثاً قامت الأبحاث على نبات الإرثد منذ أكثر من ثلاثين سنة وبالأخص في ألمانيا وبريطانيا، وقد اتضح من هذه الأبحاث أن للثمار أو عنبات الإرثد تأثيراً هرمونياً مميزاً في الجسم، ويعتقدون أن عنبات الإرثد مضادة لتوليد الأنتروجين وتثبط الأندروجينات لهرمونات الجنس الذكرية. ولقد أفادت تجربة أجريت في ألمانيا سنة ١٩٨٩م أن لعنبات نبات الإرثد تأثيراً مولداً للبروجستيرون وتعمل على الغدة النخامية التي تنظم دورة الحيض لدى المرأة، وقد أوضحت بعض التجارب أن لنبات الإرثد أهمية كبرى في علاج المتلازمة السابقة للحيض، وكذلك في زيادة الخصوبة، وتساعد العشبة في تنظيم دورة الحيض غير المنتظمة حيث تميل إلى تقصير الدورة الطويلة وإطالة الدورة القصيرة.

ونبات الإرثد قيم في علاج المشكلات الأخرى التي يمكن أن ترتبط بدورة الحيض مثل الشقيقة وحب الشباب، كما يمكن أن يساعد الإرثد بعض النساء اللاتي يسعين إلى الحمل إذا كان العقم ناتجاً عن تدني مستويات البروجستيرون.

كما أفادت الأبحاث أن الإرثد يستخدم لإدرار الحليب عند المرضعات كما يساعد على الحمل.

لاتوجد هناك أعراض جانبية إذا تقيد الشخص بالجرعات المحددة، كما يجب على المرأة الحامل أو المرأة التي تخطط للحمل أو المرضع عدم استخدام نبات الإرثد.

توجد كبسولات تحتوي كل واحدة منها على ٢٠ ملجم كما توجد أكياس شاي من العشبة وكذلك صبغة حيث يؤخذ ما بين ٢٠ إلى ٤٠ نقطة مرة واحدة في اليوم.



الأرطة

Calligonum

الأرطة أحد نباتات البيئة السعودية المشهورة ولها استعمالات شعبية وتدخل في عدة مستحضرات شعبية، وأثبتت الدراسات العلمية تأثيراتها ضد البكتيريا وبعض الديدان المستوطنة.

للأرطة عدة أسماء شعبية مثل: العبل أو عبلي وأرطي وأرطا ورمو ورسمة وتيب.

وتعرف الأرطة علمياً باسم Calligonum comosum من فصيلة الحماضيات.

والأرطة نبات شجيري يتراوح ارتفاعه ما بين متر إلى ثلاثة أمتار تقريباً، أوراقه قليلة ويبدو شكل النبات خشبياً نظراً لقلة أوراقه، للنبات أزهار زاهية جميلة المنظر ذات لون أحمر وردي، ثمرة النبات مفلطحة ومغطاة بزوائد متفرعة.

الموطن الأصلي للأرطة المملكة العربية السعودية وتتركز في شمال الحجاز وشرق نجد وفي شمال وشرق وجنوب المملكة العربية السعودية.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي جميع أجزاء نبات الأرطة على فلافونيدات وقلويدات واستيرولات وتربينات ثلاثية وانثراكينونات ومواد عفصية وكومارينات، وقد فصل قسم العقاقير بكلية الصيدلة عدة مركبات فلافوندية مثل: كامبيفرول، لورستين،



ايزوكويرسترين، بروسيانيدين، فايو لاكسانثين ونيو إكسانثين، كما يحتوي النبات على مواد صابونينية. ونبات الأرطة يعطي كميات كبيرة من المواد العفصية خلال شهر مايو وأكتوبر: وأعلى كمية وأقل كمية من العفص كانت من ٩ر٦ – ٨ر١٠٪ وبين تلك الفترة يسيل من نبات الأرطة سائل لزج يتجمع تحت النبات على هيئة مادة تشبه الدبس أو العسل ذات لون بني إلى قرمزي ويقوم الناس بجمعه واستعماله كعلاج للكحة.

الاستعمالات:

لقد عرفت استعمالات الأرطة الدوائية منذ أزمنة طويلة حيث استعملها قدماء المصريين منذ نحو ٤٠٠٠ سنة في علاج الأمراض، وقد ورد ذكر ثمار نبات الأرطة في وصفة طبية في "قرطاس هيرست" لعلاج الرعشة في أي عضو وذلك بطبخه مع غيره من الأعشاب ليعطي مرهماً تدهن به الأعضاء المريضة. وفي دولة الإمارات حيث يكثر هذا النبات يقوم المواطنون بقطف الأفرع الطرفية الغضة للنبات ويضعونها مع الأرز أو تخلط مع اللبن أو تطبخ مع السمك والأرز ليزين رائحته. كما تدق الأفرع الغضة مع قليل من الماء ويشرب لعلاج المعدة. ويقول الأنقر في كتاب الطب الشعبي: إن النساء في دولة الإمارات كن يدققن العروق اليابسة ثم ينخلنها لإزالة الألياف، والجزء الناعم من المسحوق يعجن ويوضع على شعر المرأة فيعطيه رائحة فواحة ولوناً جميلاً. وفي المملكة العربية السعودية تستخدم الأرطة في دباغة الجلود نظراً لاحتوائها على كميات كبيرة من المواد العفصية "الدابغة"، كما تستخدم الأرطة في صبغ الملابس والأقمشة حيث تسحق الأغصان اليابسة وتغلى مع الماء وتغسل به الملابس فيكسبها لوناً أشبه بلون الحليب، كما تستعمل الأرطة في بعض مناطق المملكة لعلاج الأسنان، حيث تغلى جذور النبات ويستعمل كمضمضة، كما تستعمل الأزهار في الحصول على البروتين.

أما الاستعمالات الحديثة لنبات الأرطة فقد أثبت علماء قسم العقاقير بكلية الصيدلة بجامعة الملك سعود أن مستخلص نبات الأرطة أوقف نشاط عدة أنواع

من البكتريا هي: استافيلوكوكس أوريس، وبروتيس فلوجاريس، كانديدا البيكانز وبسودمونس أريجينوزا. كما أثبتت الدراسات المخبرية أن الخلاصة الكحولية لنبات الأرطة لها تأثير قاتل على نوعين من الديدان هما فاشيولا جيجانتكا والإسكارس، كما وجد أن لهذا النبات تأثيراً منبهاً وتأثيراً مقبضاً. وقد ثبت بشكل مبدئي أن هذا النبات يخفض السكر والدراسة مازالت قيد البحث.



الأرقطيون

Burdock

نبات يعيش مدة سنتين يصل ارتفاع سيقانه إلى حوالي متر ونصف المتر، أوراقه بيضاوية معكوفة إلى الداخل ورؤوس أزهاره محمرة. للنبات جذر مغطى بلحاء بنية إلى بيضاء وهي إسفنجية تصبح قاسية بعد تجفيفها. يعرف الأرقطيون علمياً باسم Arctium lappa.

الجزء المستعمل من النبات:

الأوراق والجذور والثمار التي تحتوي البذور.

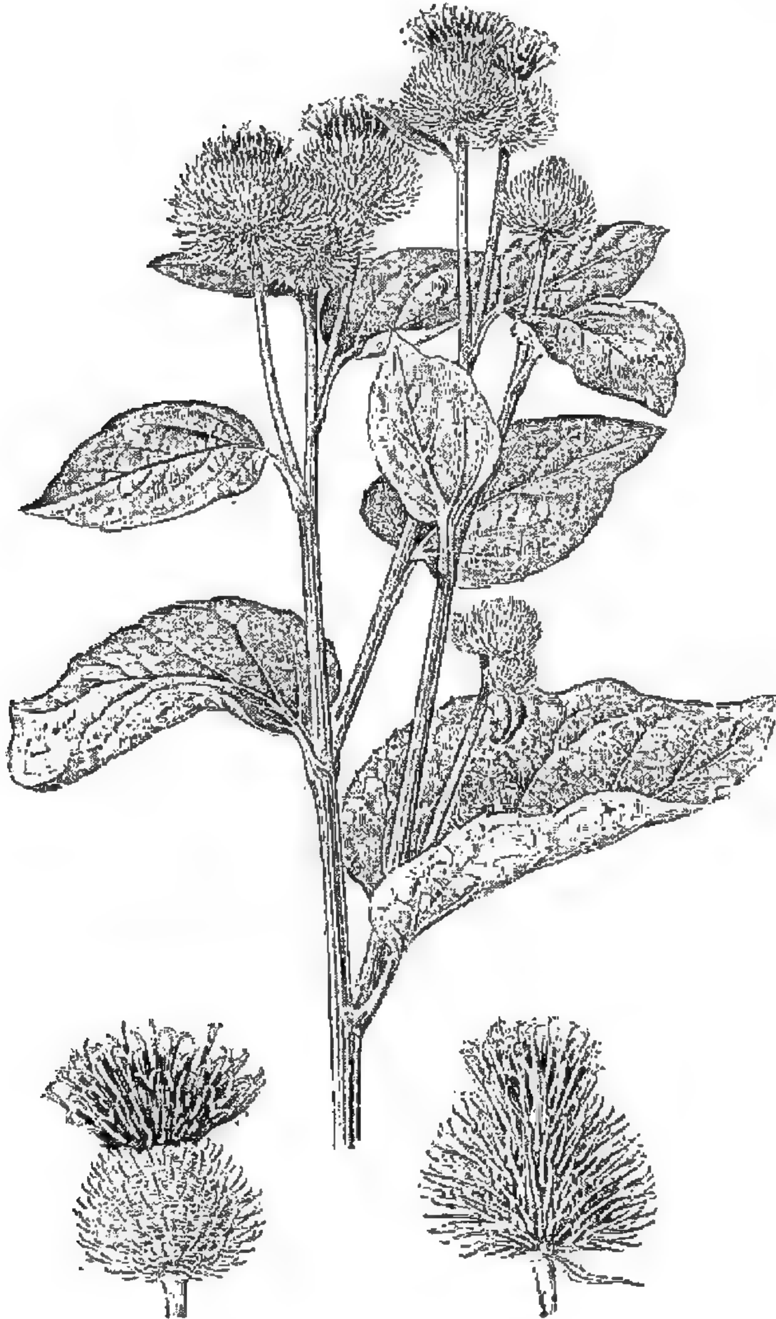
الموطن الأصلي لنبات الأرقطيون:

موطنه الأصلي أوروبا وآسيا، وينمو الآن في الأقاليم المعتدلة في كل أنحاء العالم بما في ذلك الولايات المتحدة، ويزرع الأرقطيون في الصين. وتوجد أنواع من الأرقطيون مثل: الأرقطيون الصغير الذي يعرف علمياً باسم Arctium minus والأرقطيون الوبري والمعروف علمياً باسم Arctium tomentosum وهما متماثلان في استعمالهما.

المكونات الكميائيه لنبات الأرقطيون:

يحتوي الأرقطيون على جلوكوز يرات مره أهمها المركب المعروف باسم أرقتيو

بيكريـن وكذلك يحتوي علـى فلافو نيدات أهـم مركباتها أرقتيـين، كما يحتوي على أحماض عفصـيه وزيت طيار ومتعددات الأسيتيلين وكذلك تربينات أحادية نصفه وأينولين.



الأرقطيون في الطب القديم:

قيل عن الأرقطيون في طب الأعشاب الغربي والصيني على حد سواء إنه أكثر الأعشاب المزيلة للسمية. وكان الأرقطيون علاجاً تراثياً للنقرس وأنواع الحمى وحصى الكلى. وفي القرن السابع عشر كتب العالم كليبر يوحي تأرجح الأرقطيون صعوداً ونزولاً عبر مسيرته العلاجية، فحيناً كان الناس ينعتونه بالشتائم وحيناً آخر يوصون به لمعالجة كافة أنواع الأمراض. حتى إن الراهبة وعالمة النباتات الألمانية هيلد جارد دوبنجان كانت تستخدمه كعلاج للأورام السرطانية. وكان الأطباء الصينيون المراعون للتقاليد وكذلك أطباء الهند القدماء يعتبرون الأرقطيون علاجاً جيداً لمكافحة الرشح والنزله الوافده وإنتانات الحلق والتهاب الرئه. في أوروبا وخلال القرن الرابع عشر كانوا ينقعون أوراق الأرقطيون للحصول على خمر يفيد في معالجة البرص. وفي القرن السابع عشر كان عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كوبير ينصح باستخدام الأرقطيون لمعالجة هبوط الرحم، أي انخفاض الأربطه الداعمه للرحم مما يؤدي إلى هبوطه في المهبل.

وكان كولبير يوصي بعلاج غريب لمعالجة المرض يتلخص بوضع تاج من نبات الأرقطيون على الرأس: وذلك لجعل الرحم يصعد ثانية إلى مكانه.

بدأ أطباء الأعشاب فيما بعد بوصف جذور الأرقطيون لعلاج الحمى والسرطان والأكزيما والصدفية وحب الشباب والقشور الجلدية والنقرس والأمراض الجلدية التي تسببها النباتات والإنتانات الجلدية والزهري والسيلان والمشاكل المرتبطه بالولادة.

وكان الأطباء الانتقائيون في أمريكا الشمالية يعترفون بمزاياه العلاجية ويصفونه لعلاج الإنتانات الجلدية والتهاب المفاصل. خلال الثلاثينيات والخمسينيات كان الأرقطيون أحد المكونات الرئيسة لعلاج السرطان الذي كان عامل المناجم السابق هاري هوكسي قد أنزله إلى الأسواق.

الأرقطيون في الطب الحديث:

اكتشف باحثون ألمان أن الأرقطيون يحتوي على عناصر كيميائيه هي متعددات الأستيلين (Poly acetylene) يمكن أن تطرد الجراثيم المسؤولة عن الإنتانات والفطور. كما قام اليابانيون عام ١٩٦٧م باكتشاف أن متعددات الأسيتلين في الجذور الطازجة لها مفعول مضاد للجراثيم وللفطور ومواد مدررة للبول ومخفضة لمستوى السكر في الدم ويبدو أيضاً أن له عملاً مضاداً للأورام. كما أن مركب الأرقنيين مرخ لطيف للعضلات.

يعتبر الأرقطيون من الأدوية التي تحتل مكانة عالية في علاج السرطان على صعيد العالم، وقد بينت عدة دراسات أن المواد الموجودة فيه تؤثر على الأورام.

وتذكر مقالة نشرت في مجلة (Chemotherapy) أن العنصر الكيمائي الموجود في النبات أركتيجين Arctigenine مضاد لنمو الأورام، وكذلك بيّت دراسة أخرى منشورة في Mutation research أن الأرقطيون يخفض حدوث الطفرات التي تسببها العناصر الكيماويه في الخلايا (معظم المواد التي تسبب الطفرات الوراثيه يمكنها أيضاً أن تسبب السرطان). ويملك الأرقطيون تأثيراً مضاداً للسموم، فقد أجريت اختبارات على حيوانات مخبرية أعطيت الأرقطيون فتبين أنه حصل لديها تحمل للمواد الكيمائية السامة.

ولتحضير فعلي من الأرقطيون يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر ويضاف إلى ملء كوب ماء مدة ٣٠ دقيقة، يترك حتى يبرد ويشرب على أن لا يتجاوز الشخص ثلاثة فناجين يومياً.

تحذير:

لا يعطى الأرقطيون للأطفال دون سن الثانية من العمر. كما يجب على الحوامل عدم استخدام الأرقطيون لأنه منبه للرحم.

الآس
Myrtle

نبات الآس عبارة عن شجيرات صغيرة دائمة الخضرة تنمو غالباً في الأماكن الرطبة والظليلة. وللنبات أفرع كثيرة تحمل أوراقاً متقاربة جلدية القوام ذات رائحة عطرية فواحة. تحمل الأغصان أزهاراً بألوان بيضاء إلى زهرية، وله ثمار لبية سوداء اللون تؤكل عند النضج وتجفف فتكون من التوابل.

للآس عدة أسماء شعبية؛ فيعرف بالفرعونية باسم خت آس، وهذه تعني "ريحان القبور" ويعرف باليونانية باسم "أموسير" واللاتينية "مؤنس" والفارسية "مرزباج" والسريانية "هوسن" والعبرية "أخمام" والعربية "ريحان" وفي مصر "مرسين" وفي الشام "البستاني" وكذلك "قف وانظر" والنوع البري باليونانية "مرسي آغربا" وفي اليمن "هدس وحلموش ومرد وأحمام".

يعرف الآس علمياً باسم Myrtus Communis وهو من فصيلة الآسيات.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الآس على زيوت طيارة وأهمها السينيول، الفابايئين، مارتينول وليمونين، والفاثربينول وجيرانيول ومايرتول وكذلك يحتوي على مواد عفصية.

لقد عرف الفراعنة الآس حيث يعد من النباتات المصرية القديمة التي رسمت فروعه على جدران المقابر في أيدي الراقصات، كما عثر العلماء على فروع النبات في بعض المقابر الفرعونية بالفيوم وهواره، وقد عرف الرومان والإغريق

الآس وكان الإغريق يرمزون به إلى الأمجاد والانتصارات. وحظي بالتعظيم، وكان يستعمل في الحفلات والمجامع الدينية، ولا زال المسلمون يستعملون أغصان الآس في بعض البلدان لتزيين قبور الموتى وبالأخص في الأعياد والمواسم، ويضعون أوراقه اليابسة مع الكافور في القبر.

الاستعمالات:

لقد جاء نبات الآس ضمن العديد من الوصفات العلاجية في البرديات الفرعونية لعلاج الصرع والتهاب المثانة وتنظيم البول وإزالة آلام أسفل البطن على شكل جرعات عن طريق الفم، وكذلك كدهان لعلاج آلام أسفل الظهر وضد حمرة البطن والصداع والسعال ولزيادة نمو الشعر والتهابات الرحم، واستخدام الزيت المستخرج من النبات في عمليات التدليك لحالات الشلل.

وقال أبو بكر الرازي عن الآس إنه يستخدم لإزالة الأورام الحارة كدهن الأماكن المصابة بالاحمرار بزيت الآس ثم بوضع فوقها قطعة من الصوف وتربط.

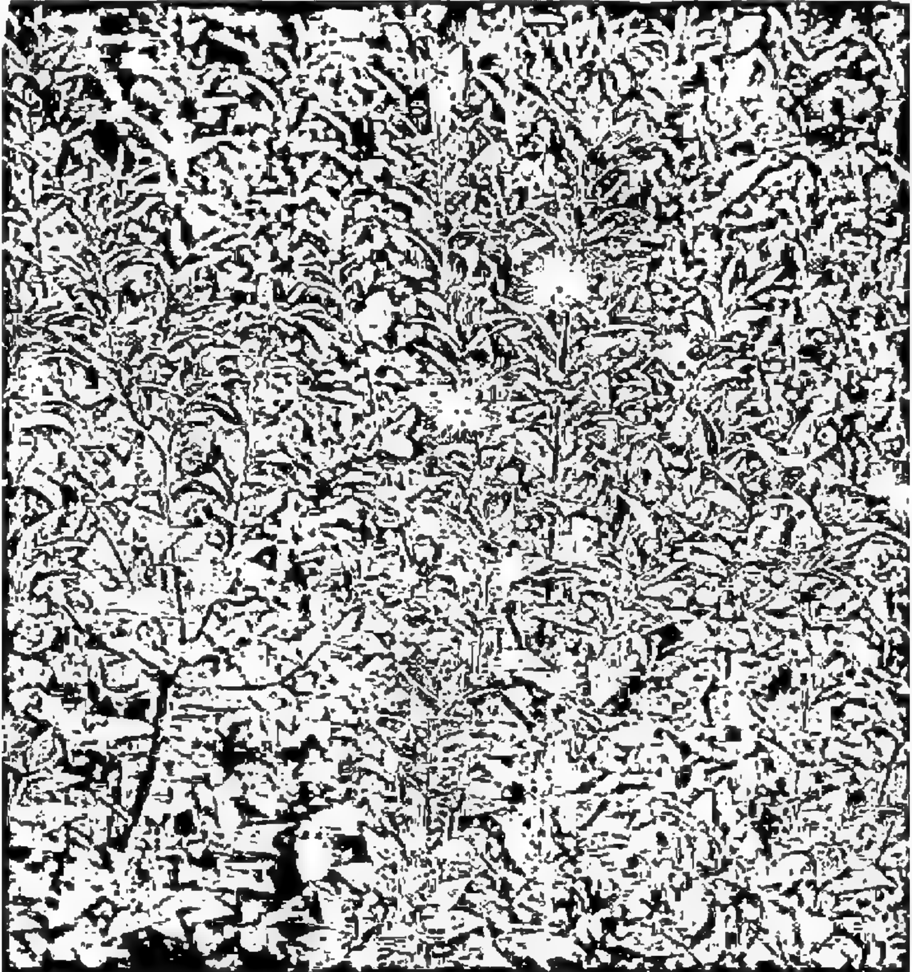
وقال ابن سينا: "زيت الآس وعصارته يقوي الشعر ويمنع تساقطه ويطيله ويسوده.. ورقه الجاف يمنع البقع تحت الإبطين وبين الفخذين ورماده ينقي الكلف والنمش ويسكن الأورام والبثور والقروح، مشروبه مقو للقلب ويذهب الخفقان والسعال".

أما ابن البيطار فقال: "حب الآس حار مجفف تجفيفاً قوياً ولحاء أصوله أقل حدة وحرافة وأشد مرارة، وفيه قبض، وهو يفتت الحصى وينفع من أمراض الكبد ويسكن المغص وإذا طبخ بالخل نفع من وجع الأسنان".

وقال داود الأنطاكي: "الآس ينفع من الصداع والنزلات مطلقاً، ويحبس الإسهال والدم كيفما استعمل ويحلل الأورام والعرق ويفتت الحصى شراباً ويضعف البواسير ويزيل الهواء بخوراً".

لقد أثبتت الدراسات الحديثه على حيوانات التجارب أن لأوراق الآس تأثيراً

مضاداً للبكتيريا وضد التهاب الغدة. كما ثبت أن له تأثيراً في دورة النوم حيث يزيد فترة النوم. كما ثبت أنه يخفف من أعراض البرد والإنفلونزا. ويستعمل زيت الآس على نطاق واسع لعلاج مشاكل الجهاز التنفسي، بالإضافة إلى استعمال الأوراق لحالات سوء الهضم وعسر البول ونزلات البرد والتهاب المجاري البولية. أما الثمار فتفيد لحالات الإسهال والغازات المعوية، حيث تؤكل خضراء أو جافة. كما يستخدم زيت الآس لتطهير الجروح السطحية ويستخرج من أوراق الآس وزهره ماء مقطر يسمى "ماء الملائكة" ويستعمل مطهراً للأنف.



البابونج

Camomile



هو نبات عشبي حولي يبلغ ارتفاعه نحو ١٥-٣٥ سم، ساقه سريعة النمو كثيرة التفرع ويزهر بعد ٦-٨ أسابيع من إنباته، وأوراقه متناوبة ريشية ومجزأة إلى أقسام صغيرة ومتطاولة خيطية، وللنبات رائحة منعشة مميزة، والنورة والأزهار المحيطة اللسينية بيضاء اللون والأزهار الداخلية أنبوبية ولونها أصفر، يعيش البابونج في الحقول وعلى أطراف الأودية وحول المنازل وعلى أسطح المنازل في بعض البلدان.

يعرف البابونج علمياً باسم Matricaria Chamomilla وهو النوع البري، بينما يوجد نوع آخر يعرف باسم Anthemis nobelis وشكله مختلف عن النوع الأول وكلاهما يحتويان على المواد الفعالة أو المؤثرة.

الجزء المستخدم من نبات البابونج الأزهار المتفتحة. والبابونج يعد أشهر النباتات البطنية على الإطلاق، ولا يكاد يخلو منه منزل من منازلنا، فإليه يعود الناس فور شعورهم بألم في البطن، مغصاً كان سببه أم شيئاً آخر.

المحتويات الكيميائية:

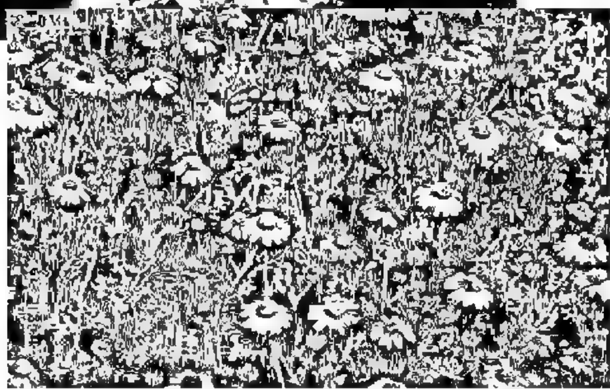
تحتوي أزهار البابونج على زيت طيار تصل نسبته إلى ١،٥٪ من الأزهار الجافة ويستخرج الزيت باستخدام طريقة التقطير بالبخار، وزيت البابونج سائل لزج ثقيل القوام لونه أزرق ويتجمد بالتبريد في درجة الصفر المئوي وله رائحة البابونج المعروفة، وأهم محتويات الزيت الطيار الفابايسابولول (Alpha bisabolol) وبايسابولول أوكاسيد Bisabolol oxide A (A) وبايسابولول أوكاسيد Bisabolol oxide B) B) وبايسابولون أوكاسيد Bisabolone) A oxide A) وبيتا ترانس فارنسين (Bveta-trans-farnesene) وكمازولين (Chamaxulene) ويتميز هذا المركب بلونه الأزرق وهو الذي يضفي لونه على زيت البابونج وسباثولينول (Spathulenol) كما تحتوي الأزهار على فلافونيدات أهمها فلافون جلاكيزويد (Flavone glycosides) وأجلايكون ابجنين (Aglycones apigenin) وليوتيولين (Luteoline) وكريزوريول (Crysoeriol)، وفلانونول جلايكوزيد (Flavonol glycosidec) وكويرستين (Quercetin) وايزورهامتين (Isorhamntin) وروتين (Rutin). كما تحتوي الأزهار على هيدروكسي كوماريـن (Hydroxycoumarins) وأهم مركباتها امبليفيرون (Umbeliferone) وهيرنيارين (Herniarin) وكذلك مواد هلامية بنسبة ١٠٪.

الاستعمالات:

يقول ابن البيطار في جامعه "البابونج ينفع من الإعياء أكثر من كل دواء، ويسكن الوجع ويرخي في الأعضاء المتمددة ويلين الأشياء الصلبة إذا لم تكن صلابتها كثيرة ويخلخل الأشياء الكثيفة، ويذهب الحميات التي تكون من ورم الأحشاء، يسقى طبيخه للنفخ والقولون ويصلح أنزيمات الكبد، مدر للبول نافع من الصداع البارد".

أما ابن سينا في القانون فيقول: "يسكن الأورام الحارة بتحليله، ويلين





الصلابات التي ليست بشديدة، يقوي الأعصاب، يدر البول ويخرج الحصاة".

أما داود الأنطاكي في تذكرته فيقول: "لا شيء مثله في تفتيح السداد وإزالة الصداع والحميات والنافض، يقوي الباءة والكبد ويفتت الحصى مطلقاً، يدر الفضلات، وينقي الصدر من نمو الربو ويقلع البثور ويذهب الإعياء والتعب والصلابات والنزلات وفساد الأرحام وينفع من السموم. دخانه يطرد الهوام، وهو يفتح الصمم ويزيل الشقوق ووجع الظهر وعرق النسا والمفاصل والنقرس".

لقد ثبت علمياً تأثير البابونج على الالتهابات حيث تستعمل أزهار البابونج كشاي يؤخذ ملء ملعقة وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بمقدار كوب في الصباح وآخر في المساء، فهو يزيل الالتهابات والمغص ومطهر للجهاز الهضمي والتنفسي وفاتح للشهية ومنشط للدورة الدموية وخاصة لدى الأطفال، وإذا تناول الشخص شاي البابونج في الصباح فإنه يقي من نزلات البرد وآلام المغص العارضة وارتباكات الجهاز الهضمي البسيطة، ويرجع هذا التأثير إلى مادة الكمازولين، كما أثبتت الدراسات فائدة البابونج في حالة التهابات القصبات المزمن والسعال الديكي والربو القصبي، كما يدخل

البابونج في الأنواع المركبة التي توصف داخلياً كمفرزة للعرق ومضادة للتشنج ولأمراض الجهاز الهضمي والتهابات الأمعاء المترافقة بالتشنج، وكذلك يدخل في الأنواع الطاردة للريح والمفرزة للصفراء.

كما أثبتت الدراسات فائدة البابونج كمضاد للأكسدة، كما ثبت أيضاً أن للبابونج تأثيراً مضاداً لسرطان الجلد حيث يوضع كلبخات على سرطان الجلد.

كما أثبتت الدراسات أن البابونج يزيل القلق ويؤخذ بنفس الجرعات السابقة وبالأخص عند النوم.

وقد صادق الدستور الألماني على استعمال البابونج رسمياً لعلاج السعال والالتهاب الشعبي المزمن والحمى والبرد والتهابات الجلد والتهابات الفم.

يجب عدم استخدام البابونج من قبل الناس الذين يعانون من الحساسية.





البان

Moringa

هو شجرة ذات أفرع مستقيمة قليلة التفرع يصل طولها إلى ٦ أمتار، للنبات أوراق مركبة ولكنها قليلة جداً ووريقات الأوراق صغيرة، للنبات أزهار كثة جميلة ذات لون وردي جذاب، تبدأ في الظهور قبل ظهور الأوراق في الفترة ما بين شهر مارس وأبريل، تعطي الأزهار بعد التلقيح ثماراً قرنية طويلة تحتوي كل ثمرة على عدد من البذور في صف واحد، البذرة كبيرة وتشبه إلى حد ما الفستق.

يعرف نبات البان بعدة أسماء فيدعى اليسر والحية الغالية ويسار البان، اللبان والشوع، يعرف البان باسم Moringa Paregrina، وينمو النبات بشكل طبيعي في شمال الحجاز وجنوبه وفي المناطق الشمالية، حيث ينمو على سفوح الجبال وحواف الوديان ذات التربة الصخرية، وقد زرعنا هذا النبات في حديقة النباتات الطبية بقسم العقاقير بكلية الصيدلة ونجحنا في تطويعه حتى تعود على البيئة مع أنها ليست بيئته، وتوجد لدينا في الحديقة المذكورة عدة نباتات منه، ويوجد بكثرة في الهند وباكستان ويزرع في أمريكا.

المحتويات الكيميائية :

يستخرج من بذور نبات البان زيت ثابت يشبه في شكله زيت الزيتون، ويستخدم هذا الزيت في الشمال للأكل ويفضلونه على زيت الزيتون والسمن البري، يتكون هذا الزيت من أحماض دهنية كثيرة من أهمها أوليك (Oleic) بالمتيك (Palmitic) ستياريك (Stearic) بهيمك (Behemic) كما يحتوي



على مركبات جلسريدية ثلاثية وثنائية وأحادية التشبع، كما وضح المسح الكيميائي الذي قام به الدكتور جابر القحطاني ورفاقه في قسم العقاقير بكلية الصيدلة على احتوائه فلافونيدات، ومواد عفصية وستيرولات وتربينات ثلاثية ومواد صابونينية.

الاستعمالات:

يقول داود الأنطاكي في البان "إنه شجر مشهور كثير الوجود، له زهر ناعم الملمس، مفروش، يخلف قروناً داخلها حب يميل إلى البياض كالفستق، ينكسر عن حب عطري إلى صفرة ومرارة، يدخل في الغوالي والأطياب، وأهل مصر تشرب من زهر هذه الشجرة زاعمين التبريد به، وجميع أجزاء هذا النبات تمنع الأورام والنوازل، وتطيب العرق، وتشد البدن، وتدمل الجراح، ودهنه ينفع من الجرب، والحكة والكلف والنمش وينقي الأحشاء بالغلي مع الماء والعسل والخل، ويذهب الطحال مطلقاً، وكذا حبه طلاء، وبالبول يقلع البثور ويدمل ويصلح البواسير، وإذا قطر في الإحليل أدر البول سريعاً".

ويضيف الإنطاكي: "إن دهن البان قوي الفعل في إصلاح النزلات وكل بارد كالفالج، ويقوي المعدة والكبد، وإن فتق بالعنبر طيب الجسد وهيج الأنعاض، ويحلل الأورام، وينفع من النسيان سعوطاً، والشقيقة دهناً، وقيل إنه يضر الكلى ويصلحه اليانسون، كما أن حب البان يدخل في عمل بعض الوصفات المستخدمة في علاج البهاق الأسود".

ويقول ابن سينا في البان "إن حبه أكبر من الحمص، مائل إلى البياض وإنه منق خصوصاً لبه، ويفتح مع الخل والماء السدد في الأحشاء، وينفع بالخل الجرب".

أما ابن هاشم فيقول في كتابه "فاكهة السبيل" في البان "إنه يفيد في علاج العقم عند النساء، وذلك بأن تتحمل المرأة بدهنه مع المصطكي والزعفران، كما يفيد أيضاً في علاج استرخاء الذكر وذلك بأن يدهن الذكر بدهان البان".

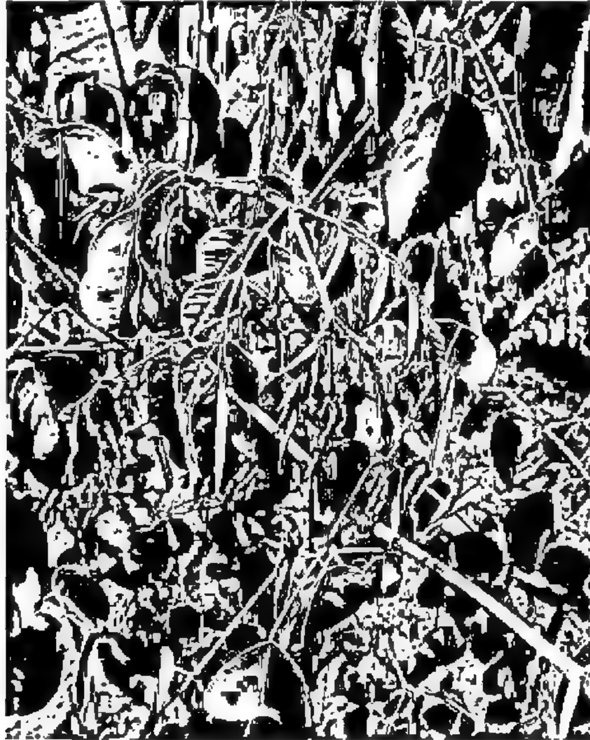


ويقول المظفر عن البان "إنه شجر ينمو ويطول كالأثل، وإذا أرادوا استخراج الدهن رض على الصلابة حتى ينعزل قشره ثم يطحن ويعصر، وهو كثير الدهن الذي يستعمل في العطور والطيوب المرتفعة، أما ثفله الذي يبقى بعد استخراج دهنه فينفع من الكلف والنمش الذي في الوجه من الجرب والحكة، وأجوده الحب الكبير العطر وهو يزيل الثآليل من الوجه وينفع الأورام الصلبة إذا جعل في المرهم، كما يزيل صلابة الكبد والطحال إذا شرب من حبه بخل أحمر".

يستعمل نبات البان حديثاً على نطاق واسع في استخراج زيت البان الذي يستعمل كمثبت للعطور. كما يدخل في صناعة مواد التجميل وزيوت تصفيف الشعر، كما

يستعمل في أغراض غذائية وفي الإضاءة، أما الكسب المتخلف من البذور بعد عصرها فيستخدم كسماد جيد، كما أن أوراق النبات الغضة وأزهاره وثماره تستخدم كغذاء ودواء للإنسان، وعصير الأوراق قاتل للبكتيريا، تؤكل الأوراق لعلاج الأسقربوط والتهاب القناة التنفسية المصحوب بإفرازات عصيريه، وعصير الأوراق أيضاً مقيئ في حدود خمسة جرامات، كما يعطى للأطفال مع الملح لعلاج انتفاخ المعدة بالغازات، قشور النبات تستخدم ضد لدغ العقرب.

قشر الجذور يستخدم كمدر للبول، كما يستخدم مسحوق القشور كسعوط في حالة وجع الرأس، كما أن عجينة الجذور الطازجة مخلوطة بالملح تستخدم لعلاج الالتهابات والأورام والمفاصل المصابة بالروماتيزم والأجزاء المصابة بالشلل. يقال: إن مغلي الأزهار مع اللبن منشطة للجنس وعصارة الأزهار باللبن مدرة للبول مانعة لتكوين الحصى وقاتلة للديدان وهاضمة. أما البذور فهي منشطة.



البرباريس

Barberry

نبات البرباريس الشائع عشب معمر يبلغ ارتفاعه حوالي مترين ذو ساق رمادية اللون تحتوي عند منبت الأوراق بمسافات متفاوتة شوكة بثلاثة فروع، أوراق النبات تنبت من الساق مباشرة بمجموعات ما بين ٥ – ٦ أوراق، أي أنها جالسة دون أعناق، شكلها بيضاوي وأطرافها مسننة بأشواك صغيرة. الأزهار توجد على هيئة عناقيد تتدلى نحو الأسفل، صغيرة صفراء اللون، لها رائحة قوية، تكوّن هذه الأزهار فيما بعد ثماراً عنبية بيضاوية الشكل بلون أحمر ناصع ولها طعم حامض. يعرف النبات علمياً باسم Berberis vulgaris. توجد النبتة في كل أنحاء أوروبا حتى القوقاز وتنمو عادة في حواجز الأشجار والغابات وتزرع عادة للزينة في الحدائق المنزلية والعامة. الأجزاء المستخدمة من النبات قشور الجذور والثمار.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الثمار على قلويدات ايزوكونيولية وفيتامين (ج) وبكتين وأحماض الكلور جينيك والماليك والاسيتيك، أما قشور الجذور فتحتوي على قلويدات ايزوكونيولية وأهمها بيربرين وبربارين وأوكسيسكانتين وكولومباوبين وبالماتين وجاترو رايزين وماجنر فلورين وكذلك صبغات عضوية صفراء اللون ومواد عفصية وراتنجية.

الاستعمالات:

منذ ٢٥٠٠ سنة وهذا النبات يؤدي دوراً مهماً في الشفاء، فقد كان المصريون

يلجـؤون إليـه للوقايـة من الأوبئـة نظراً لما يتميز كمضـاد حيـوي، وكان الأطباء الشـعبيون في الهند القديمة يصفونه لعلاج الزكام، وقد أكد العلم الحديث هذا الاسـتعمال، وفي بداية العصور الوسـطى كان العشابون الأوروبيون يؤمنون بالمثل الذي يقول "الجوهر يدل به المظهر" وهذا اعتقاد بأن مظهر النبات يكشـف عن قوته العلاجية، وتكون أزهار النبات صـفراء وقشـور جذوره تعطي صبغة مميزة صـفراء اللون، حيث إن هذا اللون يميز عين الشـخص المصاب باليرقان وكذلك بشرته، لذا استخدم هذا النبات في علاج أمراض الكبد والحويصلة الصفراية، وقـد أشـير إلى هذا النبات باسـم "عنبة اليرقان" وكان الأطبـاء التقليديون في روسـيا القديمة ينصحون مرضـاهم بتناول هذا النبات لعلاج حالات الالتهابات بمختلف أنواعها، وكذلك ارتفاع ضـغط الدم الشرياني وحالات نزف الرحم غير الطبيعية.

إن أول مـن أدخل هذا النبات إلى أمريكا الشـمالية هم المسـتعمرون الأوائل، فتعـرف عليه الهنود الحمر كنبات قريب من نبـات عنب الأورغون، وهذا النبات كانـوا يقدسـونه ويقدرون جداً مقدرته العظيمة في الشـفاء، وقد اسـتعملته تلك القبائل لعلاج قرحات الفم وآلام الحلق والجروح المتعفنة والزحار وآلام الأمعاء، وفي القرن التاسـع عشـر كان الأطباء يصـفون نبـات البرباريسـ لعلاج حالات الإسـهال والزحـار والتهابات العينين والحمـى وتلوث الدم والزهـري والكوليرا واليرقان.

لقـد أثبتت التجارب حديثـاً أن فيتامين (ج) بطرقه الأربعة المختلفة أنه يزيد نشاط جهاز المناعة لدى الإنسان ويزيد من امتصاص الحديد الذي يمنع داء الحفر المعروف بالأسقربوط، حيث إن ثمار هذا النبات غنية جداً بفيتامين (ج) وكذلك الأحماض الأخرى، فكان هذا السـبب الـذي أعطى هذا النبات قدرته العلاجية، كما أن احتواء قشـور الجذور على كمية جيدة من القلويدات الأيزوكوينولية التي أثبتـت فاعليتها في تخفيض ضـغط الدم على نوع من القطط وكان من شـأنه أن يؤثر على انتظام دقات القلب ولذا بدأ استعماله على المرضى.

كما أثبتت التجارب أن قلويدات قشور جذور النبات كان لها دور كبير في إفراز الصفراء، حيث ثبت ذلك من خلال التجارب المختبرية على حيوانات التجارب، كما أثبتت الدراسات قوة قشور الجذور في خفض درجات الحرارة.

وقد كشفت الدراسات التي أجريت على مركب البربرين وهو القلويد الرئيس في النبات أنه مضاد حيوي جيد لمكافحة الجراثيم، وقد قورنت الدراسة بالمضاد الحيوي المشهور والمعروف بالكلورانفينكول المضاد الحيوي الطبي فاتضح أن هذا المركب الموجود في نبات البرباريس أكثر فاعلية من الكلورافينكول، كما أن هذا المركب له تأثير منشط لجهاز المناعة وخافض للتوتر ومقلص لحجم بعض الأورام.

إن خلاصة ثمار نبات البرباريس تستعمل لعلاج مشاكل الرئة والطحال وكذلك الإمساك وتفتح الشهية، كما استخدمت الثمار لعدوى الحمى وارتفاع درجة حرارة الجسم والبرد وأمراض الجهاز البولي. وتستعمل الثمار في مصانع الأدوية على هيئة شراب لاستخدامها كمنكه لبعض الأدوية.

وتستخدم خلاصة قشور الجذور لعلاج مشاكل التهابات الكبد والمرارة واليرقان والإسهال وضد الدرن وأمراض الكلى والمجاري البولية والنقرس والروماتيزم والملاريا وكذلك اللشمانيا.

ليس هناك محاذير من استعمال ثمار وقشور وجذور نبات البرباريس إذا أخذ حسب الجرعات المحددة والمدة الزمنية المحددة للعلاج والاستخدام العشوائي لأي دواء يؤدي إلى مخاطر جسيمة.

وبالنسبة للحوامل فإنه يجب عدم استعماله، حيث إن مركب البربارين منشط للرحم ويمكن أن تجهض الحامل عند استعماله، كما يجب عدم استخدامه للطفل الصغير الذي لم يتعد الثانية من عمره على أنه يمكن للأطفال فوق هذا السن ولكبار السن ما فوق الخامسة والستين استعماله ولكن بجرعات صغيرة ثم تُزاد الجرعة بعد أسبوع من استعماله.

بالنسبة للجرعات الآمنة من الثمار وقشور الجذور فهي ما بين ملعقة صغيرة

إلى ملعقتين من عصير ثمار النبات، تضاف إلى ١٥٠ مللي من الماء المغلي، وتمكث مـا بين ١٠ — ١٥ دقيقة، ثم يشـرب مرة واحدة في اليوم، أما بالنسـبة للقشـور فيؤخذ ٢ جم من مســحوق القشــور وتضاف إلى ٢٥٠ مللي ماء مغلياً وينتظر مدة ١٠ — ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم.

توجد مستحضــرات من ثمار وقشــور البرباريس ولكنها موجودة في الأســواق الأوروبية والأمريكية وموجودة على هيئة سائل وصبغات.



البرسيم
Alfalfa

القضب أو البرسيم هو نبات عشبي معمر يمثل أهم المحاصيل العلفية، وهو زراعي يتكاثر بالبذور بالطرق المألوفة وينمو في البيئات شبه الرطبة ونصف الجافة والجافة في المناطق المعتدلة والدافئة وفي الأراضي الجيدة، والموطن الأصلي للبرسيم حوض البحر الأبيض المتوسط.

يعرف بعدة أسماء شعبية فيسمى في منطقة نجد باسم القت، وفي جنوب المملكة بالقضب، وفي الحجاز بالبرسيم، وفي بلاد الشام بالفصيفصة والفصة والفصفصة.

يعرف البرسيم علمياً باسم Medicago sativa الجزء المستعمل من النبات الأغصان الغضة بالأزهار والبذور المنبته.

وقد قال أبو حنيفة : "إن الفصفصة رطب القت وتسمى الرطبة ما دامت رطبة فإذا جفت فهي القت، وهي كلمة فارسية الأصل ثم عربت وهي بالفارسية أسبست" .

والبرسيم غذاء جيد للحيوانات ويزرع على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم وخاصة في الأراضي الصالحة لزراعته، وهو غذاء شهي للحيوانات ويستعمل الإنسان منذ القدم البرسيم الغض الذي لا يزيد ارتفاعه عن عشرة سنتميترات كغذاء حيث يؤكل طازجاً بعد القطف أو مطبوخاً، وفي بعض مناطق المملكة يؤكل

في فصل الشتاء حيث إن طعمه لذيذ ومقبول، ولا يؤكل في الصيف حيث يكون مراً جداً وغير مقبول، وفي جنوب المملكة وبالأخص في بعض مناطق عسير يؤكل في فصل الشتاء وهو صغير، ويعرف باسم الوفرة أو الصغوة، وعادة يؤكل مع العثرب أو الحميض وتحبه كثيراً النساء الحوامل، وفي بلاد غامد وزهران كان يطبخ وتأكله جميع أفراد العائلة، وفي أوروبا كان يستعمل مع السلطات ويؤكل غضاً بكثرة.



المحتويات الكيميائية:

يحتوي على كاروتينويدز ومن أهم مركبات هذه المجموعة مركب يعرف باسم "ليوتين" وتربينات صابونية ثلاثية ومن أهمها حمض الجينك وهيديراجنين، كما يحتوي على أيزوفلافونيدات ومن أهمها جنستين ديادزين بالإضافة إلى كوميسترول وليوسيرتول وساتيفول، كما يحتوي على تربينات ثلاثية ومن أهمها ستجما ستيرول وسبينا سترول وكذلك جلوكوزيدات سيانوجينية.

أما البذور فتحتوي على كنافين (Canavaine) وبيتين (Betaine) وستكادرين وهوموستكادرين وترايجونيللين وزيوت دهنية.

الاستعمالات:

يقول داود الأنطاكي في تذكرته: "يسبب إخصاب البدن وتسمينه وغزارة اللبن وإدرار الطمث، إن أديم سفه بالسكر، خصب البدن وسمن المبرودين والمحرورين وغزر اللبن وأدر الطمث خصوصاً إذا استعمل في الحمام أو بعد الخروج منه، مسمن ومحسن للألوان يحلل الأورام، إذا دق وعجن بالعسل حل الأورام الباردة".

أما ابن البيطار في جامعه فيقول: "إذا طبخ ودق حتى يصير مثل المرهم ويضمد به اليدان التي بها رعشة كل يوم مرتين فإنها تبرئها بإذن الله".

ويقال: إن النبات الرطب الطازج يلين البطن وينفع السعال وخشونة الصدر.

ويقول الصينيون إن ما هو مفيد للحيوان فإنه مفيد للإنسان، كما كانوا يرون حيواناتهم تتناول البرسيم بشهية فائقة فقد اهتموا بتحضير الأوراق الغنية والغضة وبدؤوا يستخدمونها لفتح الشهية ومعالجة مشاكل الهضم كالقرحات.

أما الهنود فكانوا يعالجون القرحات بالبرسيم ويصفونه أيضاً لمعالجة التهاب المفاصل واحتباس البول، وكان العرب يطعمون جيادهم بالبرسيم مقتنعين أنه يجعلها أسرع وأكثر حيوية ويعرفونه بأنه أصل جميع الأغذية، وقد أعطاه الإسبان

اسـم Alfalfa. تعتبر إسـبانيا أول من أدخل البرسـيم إلى أمريكا وهو الآن أحد نباتـات الأعلاف الأكثر شـعبية في سـهول Medwest. وعلى غرار الصـين كان الأمريكان يعتقدون أن ما هو مفيد للحيوان يناسـب الإنسـان أيضـاً لذلك كانوا يستخدمونه لمعالجة التهاب المفاصل والدمامل والسرطان والإسقربوط والأمراض البولية والمعوية، أما النساء فكن يستخدمنه لإدرار الطمث.

لقد كشـفت حديثاً بعض الدراسـات التي أجريت علـى حيوانات التجارب أن أوراق البرسيم تسمح بتخفيض معدل الكولسترول في الدم وكذلك الأمر بالنسبة لترسب الصفائح الدموية على جدران الشرايين، وهو السبب الذي يؤدي إلى حد كبير للإصـابة بالأمراض القلبية والحوادث الوعائية الدماغية. وعلى الرغم من الدراسات على الحيوان تنطبق نوعاً ما على الإنسان فإن المجلة الطبية البريطانية (Lancet) ذكرت أن شخصـاً كان يتناول البرسيم بكمية كبيرة وكان يعاني من ارتفاع الكولسـترول في الدم، فوجد أن معدل الكولسترول لديه قد تضاءل بشكل ملحوظ، وقد برهنت بعض الدراسـات إلى أن البرسـيم يقاوم المواد السرطانية في الأمعاء، وكشـفت دراسة أخرى نشرت في معهد السرطان القومي أن البرسيم يحاصر المسرطنات في القولون ويسرع طردها من الجسم.

يستعمل البرسيم كمهضم وكموسع للأوعية الدموية، كما يستعمل البرسيم في تخفيف ارتفاع سكر الدم، كما يستعمل كمدر جيد.

ويجب عدم تناول بذور البرسيم حيث إنها تسبب اضطراباً دموياً ويجب على الحوامل عدم استخدام البرسيم أثناء الحمل.

يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة أو ملعقتين من أوراق البرسيم المجففة ثم توضع في فنجان كبير ويصـب الماء المغلي عليه، ثم يغطى ويترك المزيج ينقع مدة عشـرين دقيقة ثم يشرب على أن لا يشرب أكثر من ثلاثة فناجين في اليوم وذلك لمكافحة الكولسترول، ويجب عدم إعطاء البرسيم للأطفال دون سن الثانية.



البشام

Commiphora

البشام شجرة يصل ارتفاعها إلى أربعة أمتار، ثنائية المسكن، لها أوراق مركبة متبادلة ريشية الشكل ما بين ٣-٥ وريقات، الأزهار حمراء اللون شبه لاطئة تتراوح ما بين زهرة إلى ٥ زهرات، الثمرة نووية بيضية الشكل طرفها الأعلى حاد لاطئة تقريباً ومخططة بأربعة خطوط بيضاء طولية، توجد في الثمرة بذرة واحدة، يفرز الساق والأغصان عند قطعها سائلاً راتنجياً ذا رائحة منعشة. يعرف البشام باسم بيلسان وبيلسان مكة.

أما من الناحية العلمية فيعرف باسم Commiphona gileadensis وينتشر نبات البشام في جميع أنحاء جنوب الجزيرة العربية ويتركز في المملكة العربية السعودية في جبال مكة والمدينة وسلسلة جبال السروات، كما يوجد في أثيوبيا والسودان والجزء المستخدم من البشام جميع أجزاء النبات.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي البشام على فلافونيدات وستيرولات وتربينات ثلاثية وزيت طيار ومواد راتنجية ومواد صابونية وقواعد طيارة.

الاستعمالات:

يستعمل البشام أو ما يسمى بالبلسان أو البيلسان على نطاق واسع فكل جزء

من الشـجر له اسـتعمال خاص، وتعد شـجر البشام من الأشـجار التي يعتز بها أهالي المناطق التي تنمو فيها؛ فهي معهم أينما كانوا حيث يستخدمون أغصانها مسـواكاً ومن أفضـل المساويك بعد الأراك، بل إن بعضـهم يفضلها على الآراك، وتسـتعمل قشـور السـيقان الذي يسهل قشـره من النبات كمصـدر لمادة عطرية مسـكنة شـبيهة بالنعناع، وهذه المادة العطرية هي مادة راتنجية تعد أكثر أهمية من اللبان. كما أن أوراق البشـام لها اسـتعمالات شـعبية مهمة جداً، فهي تخلط مـع الحنـا لتعطي للحناء لوناً داكناً جميلاً، والأغصـان كانت ولا زالت تسـتعمل لتنظيـف الأسـنان، وتتميز بأليافها الناعمة التي لا يضـاهيها شـيء آخر، وتباع أغصان البشام جنباً إلى جنب مع مساويك الأراك.



تستخدم العصارة الراتنجية التي تجمع من السيقان والأغصان كأفضل مضاد حيوي لعلاج الجروح، وكان الصحابة في حروبهم يعتمدون في معالجة جرحاهم على عصارة البشام، حيث كانوا يجمعون العصارة ويجهزونها قبل أي حرب لاستعمالها كعلاج فعال للجروح، وقد ثبت علمياً أن هذه العصارة تحتوي على مواد قاتلة للبكتيريا.

تستخدم الجذيرات الصغيرة في قاعدة نبات البشام حيث تقلع ثم تقشر وتؤكل هذه القشور نظراً لشدة حلاوتها حيث تحتوي على كمية من السكر، كما أن الثمار عند نضجها تتحول إلى اللون الأحمر تؤكل ويتهافت عليها سكان المناطق التي يكثر بها هذا النبات، وهي ذات قدرة كبيرة على إطفاء العطش؛ ولذا يعتمد عليها الرعاة والمسافرون عندما لا يجدون الماء، فهي تعينهم كثيراً على تحمل العطش، كما أن هذه الثمار كانت تعد مصدراً من مصادر الغذاء حين يندر وجود مصادر غذائية أخرى.

تعد الأوراق علفاً جيداً للجمال حيث يؤدي إلى زيادة إدرار الحليب عند النياق، كما أن شرائح قشور النبات كانت تقطع على هيئة قطع صغيرة وتحفظ من أجل علاج الجروح، كما أنهم كانوا يعتمدون عليها في صباغة الملابس وخيوط الغزل حيث تعطي صبغة خضراء زاهية، وكانت لها قيمتها الاقتصادية في المناطق التي ينمو فيها النبات.

وكانت القشور تسحق ناعماً ثم تحشى بها الجروح العميقة جداً حيث تقوم على تطهير الجرح وشفائه بشكل سريع.

كما أن الأهالي كانوا يضعون كمية قليلة من القشور مع الشاي ليكسبه لوناً أحمر ورائحة زكية، كما أن كثيراً من الناس يصنعون شاياً من القشور بدلاً من الشاي المستورد ويفضلونه عليه.

وتعتبر عصارة البشام أو قشور نبات البشام المسحوق من أفضل الأدوية لعلاج الحكة الجلدية والتشققات والقروح والأكزيما والطفح الجلدي بشكل

عام وكذلك عضات الكلاب والذئاب، كما يستخدم مغلي الخشب لغسل جسم الأم المتعسرة في الولادة وكذلك غسل جسمها وجسم مولودها بعد الولادة بهذا الماء، وتداوم النفساء على غسل جسمها دوماً منه حيث إن هذا الماء مطهر وقاتل لأنواع البكتيريا، كما تستعمل هذا الماء بعد كل عادة شهرية من أجل التنظيف والتطهير التام، وقد أوصوا باستخدام تبخيرة تحضر بحرق الأجزاء الخشبية ثم استنشاقها لعلاج انسداد الأنف ولتسكين آلام العصب الوركي والدوار وتشوش النظر، وكذلك لعلاج اضطرابات الرحم والعقم وكمادة مضادة لسم الثعبان، وفي أماكن أخرى من منطقة الشرق الأسوط تعد ثمار هذه الشجرة دواءً جيداً لعلاج عسر الهضم والأرياح المتكونة في البطن، ولتسكين آلام الأمعاء والمعدة ولتخفيف حالات السعال الشديدة، كما تعد مادة فاتحة للشهية، وتؤخذ لإعادة الصحة بعد الشفاء من أي مرض، وتؤكل المادة الراتنجية لعلاج حالات الرجفة والبرد، وينظر إلى جميع أجزاء الشجرة على أنها تحتوي على مميزات وقدرات علاجية حقيقية.



البصل

Onion

البصل من جنس الثوم نفسه (Allium) ولا يخلو منزل من وجود البصل فيه ولا تحلو كثير من الأكلات إلا بوجود البصل.

لقد عرف الفراعنة البصل في مصر وقدسوه وخلدوا اسمه في كتابات على جدران الأهرامات والمعابد وأوراق البردي، وكانوا يضعونه في توابيت المرضى مع الجثث المحنطة لاعتقادهم أنه يساعد الميت على التنفس عندما تعود إليه الحياة.

وذكر أطباء الفراعنة البصل في قوائم الأغذية المقوية التي كانت توزع على العمال الذين اشتغلوا في بناء الأهرامات، كما وصفوه مغذياً ومشهياً ومدراً للبول.

وقد قدسه أيضاً اليونانيون ووصفه أطباؤهم لعدة أمراض ونسجت الاعتقادات القديمة حوله خرافات كثيرة منها: أن القشور الرفيعة التي تحيط بالبصل تقدم تنبؤات رصدية عن الطقس؛ فإذا كانت عديدة ورقيقة وشفافة كان الشتاء قاسياً، ويروي بعض مؤرخي القارة الأمريكية أن الهنود الحمر عرفوا البصل وتداولوا استعماله وأطلقوا عليه اسم "شيكاغو" وسميت مدينة "شيكاغو" باسم البصل، ومعنى شيكاغو: القوة والعظمة.

وقد أشاد علماء الطب القديم بفوائد البصل، فقالوا: إن أكله نيئاً أو مطبوخاً ينفع من ضرر المياه الملوثة ويحمر الوجه ويدفع ضرر السموم ويقوي المعدة ويهيج الباه، ويلطف البلغم، ويفتح السدد ويلين المعدة ويشفي من داء الثعلبة (دلكاً)،

والمشوي منه صالح للسعال وخشونة الصدر، وينفع وجع الظهر والورك، وماؤه إذا اكتحل به مع العسل نفع من ضعف البصر والماء النازل في العين، وإذا قطر في الأذن نفع من ثقل السمع والطنين وسيلان القيح.

وذكر عنه داود الأنطاكي: "أنه يفتح السدد ويقوي الشهوية خصوصاً المطبوخ مع اللحم، ويذهب اليرقان، ويدر البول والحيض ويفتت الحصى".

وقال الرازي: "إذا خلل البصل قلت حرافته وقوى المعدة، والبصل المخلل فاتق الشهوة جداً".

وقال ابن البيطار: "البصل فائق لشهوة الطعام ملطف ومعطس، ملين للبطن، إذا طبخ كان أقدر إدراراً للبول، يزيد في الباه إن أكل البصل مسلوقاً بالماء، والجور المشوي والجبن المقلي تقطع رائحة البصل من الفم".

المحتويات الكيميائية:

يحتوي البصل على المادة نفسها التي يحتويها الثوم، وهي اللينز وكذلك متعددة السكاكر ومواد سكرية ومن أهمها السكروز وفلافونيدات وسيترودات صابونية ومواد معدنية من أهمها الكالسيوم والفوسفور والحديد والكبريت وفيتامين أ، ج ومركب الجلوكوزين التي تحدد نسبة السكر في الدم وهي تعادل الأنسولين في مفعوله.

الاستعمالات:

للبصل فوائد لا تحصى ومن أهمها ما أثبتته التجارب التي أجريت على البصل في كلية فكتوريا وجامعة نيوكاسل في بريطانيا التي تقول إن أكل البصل طازجاً أو مطهواً بالزيت أو السمن أو مشوياً يقلل من نسبة الإصابة بجلطة الدم، فقد أجريت التجارب الإكلينيكية على ٢٢ مريضاً تتراوح أعمارهم بين ١٩ و٧٨ سنة، وكان يقدم لهم مع طعام الإفطار ٦٠ جراماً من البصل بصور مختلفة، وكانت النتيجة حصولهم على مناعة ضد الإصابة بالجلطات، وكانوا يجرون

باستمرار تحاليل على عينات من دماء المرضى وقد تبين أن العامل الموجود في تركيب البصل والذي يمنع الجلطة ويقلل من نسبة الإصابة بها لا يتأثر بالحرارة ولا يذوب في الماء.



ولقد أثبتت بعض الدراسات أنه يمكن استخدامه في تطهير الفم حيث إن مضغ البصل أو الثوم مدة ٣ دقائق تعد كافية لقتل جميع الجراثيم الموجودة بالفم، وقد ثبت أيضاً أن استنشاق بخار البصل أو أكله يؤدي إلى نفاذ الزيت الطيار الكبريتي الموجود فيه إلى دم الإنسان مما يؤدي إلى إبادة الجراثيم المسببة للأمراض، وبذلك يمكن استخدام البصل في علاج أمراض الجهاز التنفسي الناتجة من الإصابة بالجراثيم مثل التهاب الأنف الحاد وكذلك التهابات الحلق والقصبة الهوائية والشعب الهوائية مثل: النزلات الشعبية.

كما أن الدراسات أثبتت أن البصل يمنع التجلط في شرايين القلب؛ ولذلك فإنه يعتبر من الأدوية الوقائية المهمة للمحافظة على سلامة القلب ومنع حدوث الأزمات والذبحة الصدرية، ولعل هذا يكشف لنا سر قلة حدوث إصابة الفلاحين المصريين بالذبحات الصدرية نتيجة تناولهم البصل بكميات كبيرة في طعامهم وبصورة يومية.

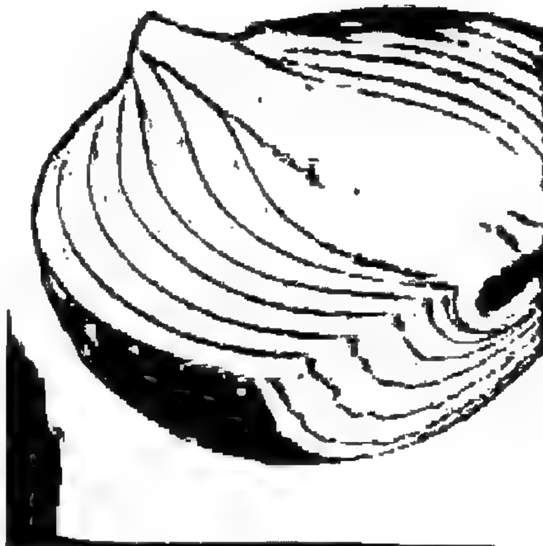
وكذلك أثبتت الدراسات العلمية أن البصل يخفف السكر لدى مرضى السكري، فقد وجد أن البصل يحتوي على مادة الجلوكوزين، وهي مادة شبيهة بهرمون الأنسولين، ولها مفعول مماثل أو قريب من مفعول الأنسولين حيث تساعد على تخفيف نسبة السكر في الدم.

كما أثبتت الدراسات أن البصل يستعمل في علاج نوبات الربو حيث يستعمل عصير البصل بمقدار ملعقة صغيرة ممزوجة مع ملعقة من العسل كل ثلاث ساعات، حيث إن للبصل قدرة فائقة على طرد البلغم الذي يسبب ضيق الشعب الهوائية مما ينتج عنه الصعوبة في التنفس وحدوث أزمات الربو.

أما فيما يتعلق بالسرطان فقد حقن الطبيب الفرنسي جورج لاكوفسكي بمصل البصل كثيراً من المرضى لا سيما مرضى السرطان فحصل على نتائج طيبة، ويمكن عمل حقنة شرجية تعمل من عصير البصل المستخرج بالضغط لتحقيق ذلك.

وأثبتت التجارب أيضاً نجاح البصل في علاج الزكام والإنفلونزا وذلك بعمل شراب من البصل حيث تقطع البصلة إلى حلقات وتوضع في طبق ثم يضاف إليها السكر وتترك مدة ٢٤ ساعة حتى يتم الترشيح؛ ثم يؤخذ من ٢ إلى ٥ ملاعق من هذا الرشاحة يومياً.

لقد وافق دستور الأدوية الألماني رسمياً على استخدام البصل لعلاج نقص الشهية وتصلب الشرايين ولعلاج مشاكل سوء الهضم. ولعلاج الحمى والبرد ولعلاج الحكة والتهاب الشعب الهوائية ولعلاج ضغط الدم المرتفع ولعلاج الالتهابات الجرثومية والتهابات الفم والحنجرة.



والبصل والثوم على حد سواء وبالأخص أوراقهما تسرع في نضج الدمامل والداحوس الذي يتكون في

أصـــابع اليد قرب الأظافــر، وكذلك الجدجد الذي يتكــون في مقلة العين؛ وذلك بدق الأوراق الطازجة ووضــعها على مكان الإصـــابة، أما الثوم فيمكن مسح مائه الذي يخرج من أحد الأفصاص على جدجد العين فيشفي بسرعة.

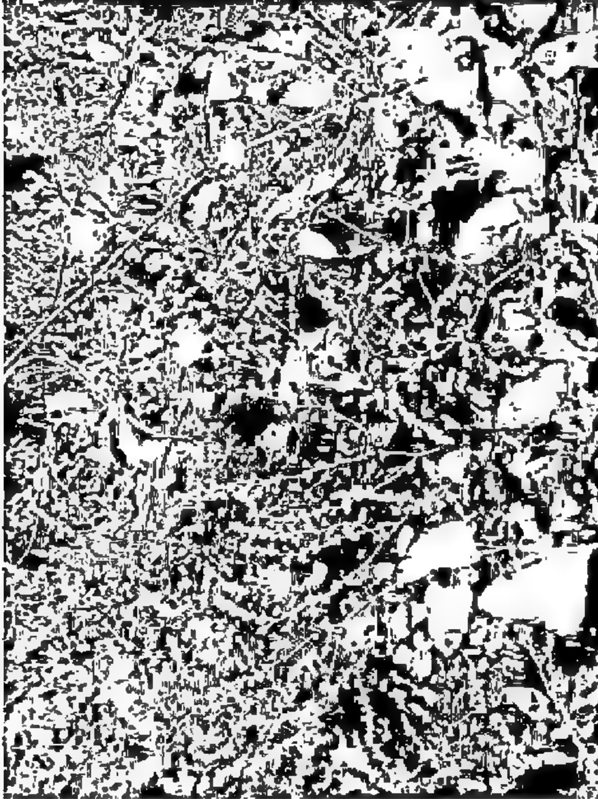
ويجب حفظ البصل والثوم في مكان جاف وحسن التهوية ويبعد عن الرطوبة، ويستخدم من البصل متوسط الحجم؛ فهو الأفضل، ولا يصح الاحتفاظ بالبصلة أو الثوم المقشر أو المفروم لأنها تتأكسد بالهواء وتصبح سامة.

وللتخلص من إســالة الدمع عند تقشير البصل فيمكن تقشيرها والماء يصب عليها من الحنفية حيث إن الماء يمنع كبريتات الأليل من إثارة الدموع، وللتخلص من رائحة البصــل التي تلتصق باليدين تغســل اليد بماء فاتر فيه كمية من الملح أو ملعقة من الأمونيا، وللتخلص من رائحة البصــل يتناول الشخص حبات غضة من الفول أو حبات من البن أو الكمون أو الينســون أو الهيل أو عروق البقدونس أو تفاحة.



البطباط

Knotgrass



يعرف بالبطباط المزهر، وهو نبات ليست له إلا ساق واحدة أي غير متفرع، وهو منتصب وكثير العقد، وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر. الأوراق قليلة على الساق، والقاعدية من الأوراق ذات لون أخضر قاتم جرداء من الجهة السفلية وخضراء مزرقة من الجهة العلوية، وهي كبيرة ومتطاولة، والحواف قاسية والأوراق العلوية مغمدة للساق. الأزهار وردية اللون تنتظم في سنبلة عند نهاية الساق، كثيفة الزهور. الجذمور لحمي عميق أسمر من الخارج وأحمر من الداخل. يعرف النبات علمياً باسم Polygonum multiforum.

الجزء المستخدم من النبات: الجذور.

الموطن الأصلي للنبات: موطن النبات الأصلي الصين حيث يزرع في كل أنحاء الصين.

المحتويات الكيميائية للجذر:

يحتوي الجذر على حمض الكريزوفانيك وعلى مواد انثراكينونية (جلوكوزيدات) وأهم مركباتها ايمودين وريثين وأيضاً يحتوي على ليستين.

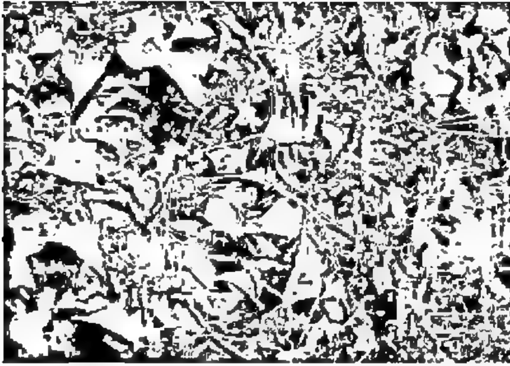
يوجد أنواع من البطباط وهي: Polygonum bistorta وهو أحد أقوى الأعشاب القابضة قاطبة. والنوع الثاني هو P. aviculare ويستخدم هذان النوعان على نطاق واسع في طب الأعشاب الأوروبي، وليس لهذين النوعين الخصائص المميزة للبطباط المزهر. كما يوجد نوع ثالث يعرف باسم P. cuspidatum ويستخدم في الصين لعلاج سن الإياس (انقطاع الطمث).

الطب القديم والبطباط المزهر:

يعد البطباط المزهر من النباتات المستخدمة في التراث الصيني من مدة طويلة إذ هو من أقدم الأعشاب المقوية الصينية، حيث يستخدم بجانب ذلك بخفض مستويات الكوليسترول في الدم.

أما أطباء العرب فقد قال ابن سينا في قانونه: "نافع جداً لأورام القروح، ويدمل الجراحات الطرية جداً، وعصارته تقتل دود الأذن وتجفف قروحها، وماؤه ينفع من نفث الدم، يمنع نزف الدم من الرحم ويشفي قروح الأمعاء".

ويقول ابن البيطار في جامعه: "البطباط المزهر نافع لمن يجد في فم المعدة التهاباً إذا وضع عليه وهو بارد من خارج، ينفع من الورم المعروف بالحمرة ومن الأورام الحارة الحادثة عن الدم لأنه يمنع ويردع المواد المنصبة، من أنفع الأشياء للأورام المعروفة بالحمرة إذا كانت تنتشر من مكان إلى آخر، وينفع نفعاً بيناً للقروح المتورمة ورماً حاراً، يدمل الجراحات الطرية، إذا شرب ماؤه وافق نفث الدم من الصدر والإسهال. إذا شرب بالشراب نفع من نهش الهوام ذات السموم،



إذا شرب قبل الحمى بساعة نفع من الحميات ذوات الأدوار، وإذا احتملته قطع سيلان الرطوبات المزمنة من الرحم وغيره، وإذا قطر في الأذن نفع أوجاعها وسيلان المدة منها".

أما داود الأنطاكي فيقول:

"يقوي البطباط المعدة ويذهب بالحميات إذا أخذ قبلها شرباً وطلاءً، ينفع الصمم ويخرج الديدان قطوراً يجفف البله من المعدة وغيرها، ويقطع نفث الدم مطلقاً والخفقان والحصى شرباً"، أما العالم ديسقوريدس فيقول: "إن البطباط المزهر يدر البول ويعالج صاحب الحصر".

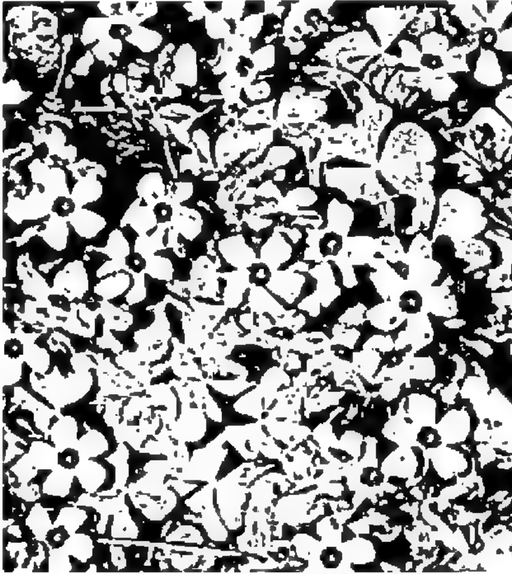
أما الصينيون فقد استعملوه سنة ٧١٣ بعد الميلاد حيث أصبح دون شك واحداً من أهم الأعشاب الصينية وأوسعها استعمالاً، ويتناوله الملايين بانتظام من أجل خصائصه المقوية والمجددة للشباب ولزيادة الخصوبة عند الرجال والنساء على حد سواء. يستخدم البطباط المزهر مقوياً للكبد والكلى ويعد من أهم الأعشاب استخداماً، وبعمله كمقو للكبد والكلى فإنه يساعد أيضاً على تنقية الدم ويمكن الطاقة الحيوية من الدوران في الجسم.

الطب الحديث والبطباط المزهر:

لقد بينت التجارب التي أجريت على حيوانات التجارب في الصين أن البطباط المزهر يخفض مستويات الكوليسترول المرتفعة في الدم. كما بينت تجربة سريرية أن أكثر من ٨٠٪ من المرضى المصابين بارتفاع الكوليسترول في الدم تحسنوا عند تناوله. كما كشفت الأبحاث الصينية أيضاً أن البطباط المزهر يساعد في زيادة مستويات السكر في الدم. وبينت التجارب أيضاً في الصين أن البطباط المزهر ذو قدرة على التصدي لعصيات الدرن (السل) ويعتقدون أنه قد يساعد في علاج الملاريا. كما يمكن إعطاء البطباط كمقو للأعصاب والدم حيث يعطى للأشخاص

الذيـن يعانـون من أعراض الدوخة Dizziness والضـعف والخور وتشـوش في الرؤية التي تدل على أعصاب غير فعالة وقصور الدم.

كما يوصف البطباط المزهر في الصين للأشخاص الذين تبدو عليهم أمارات الشـيخوخة Ageing قبـل الأوان بما في ذلك ابيضـاض الشـعر، ويوصـي هذا الاستخدام بأن العشـبة تدعم الجسم وتساعد في عمله بطريقة صحية متوازنة. كما أن نبات البطباط يسـتعمل حالياً في الصـين لعلاج الملاريا المزمنة ويصفها عادة الاطباء مع جذور الجنسنج وحشيشـة المـلاك الصـينية واليوسفي.



كما أثبتت الدراسات الألمانية فائـدة جـذر البطبـاط المزهـر لعـلاج الكحـة والتهاب الشـعب الهوائيـة وكذلـك التهابات الفم والحنجرة، وقد صرح باستعمال البطبـاط للأمراضـ المذكـورة في الدسـتور الدوائـي العشـبي الألماني.

الجرعات المحددة من جذر نبات البطباط المزهر هي ١,٥ جرام حيث تعادل ملء ملعقة صغيرة، تنقع عادة في ملء كوب ماء بارد وتترك لتنقع مدة ٢٠ دقيقة ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.

محاذيراستعمال البطباط المزهر:

ليس هناك أي محاذير من اسـتعماله اياً كان الاسـتعمال في حدود الجرعات المنصوص عليها.



البنفسج

Viola

البنفسـج نبات عشبي معمّر شـبه زاحف لا يزيد طوله عن ٢٠سم، والبنفسج أنواع وسـنتحدث عن النوع المعروف بالبنفسـج العطر الذي يعرف علمياً باسـم Viola odorata مـن الفصـيلة البنفسـجية. يعـد البنفسـج من زهـور الزينة المشـهورة، ويـزرع عـادةً للزينة ولاستنشـاق رائحتـه الذكية ولاسـتخراج عطره الثمـين، وللاسـتفادة طبياً مـن زهوره وزيتها. وكلمة البنفسـج جـاءت من كلمة "بنفشة" الفارسية.

لقد نسج عن البنفسج أقاويل وأساطير عديدة، من ذلك أن الفلكيين يقولون: إن زهر البنفسـج خاضع لكوكب الزهرة، وإن قوة سـر البنفسج تبلغ أشدها يوم الجمعة، ولذلك -والكلام لهم- يحسن حمل الزهرة في ذلك اليوم.

لقد عرف العرب البنفسـج وتغنوا به شـعراً ونثراً، فمن الشعر الأبيات التالية لأبي القاسم بن هذيل الأندلسي، وقيل هي لابن المعتز:

بنفسجٌ جُمعت أوراقهُ فحكت
كُحلاً تشرّب دمعاً يوم تشتيتِ

أو لازورديَّةٌ أوفت بزرقتها
وسط الرياضِ على زُرقِ اليواقيتِ

كأنهُ وضعاف القضب تحملهُ
أوائل النارِ في أطرافِ كبريتِ

ومن النثر المقطع التالي من رسالة لأبي عطاء بن يوسف السندي يصف طاقة البنفسج:

سماوية اللباس مسكيّة الأنفاس، واضعة رأسها على ركبتها كعاشقٍ مهجور، ينطوي على قلبٍ مسجور، كبقايا النقش في بنان الكاعب، أو النفس في أصابع الكاتب، أو الكحل في ألحاظ الملاح المراض الصحاح، الفاترات الفاتنات، المحييات القاتلات. لازورديةٌ أوفت زرقتها على زرقة اليواقيت، كأوائل النار في أطراف كبريت، أو كأثر القرص في خدود العذارى، أو عذار خلقت في العذارا.

وقد استعمل البنفسج منذ العصور القديمة للغايات الطبيّة، ويروي العالم اليوناني هوميروس كيف كان سكان أثينا يستعملون البنفسج للوقاية من الصداع والدوار، حيث كان يستعمل لتهدئة الأعصاب، والغضب، فيما ينصح العالم (بكينوس) بتقليد إكليل من البنفسج على رقبة من يشعر بالصداع والدوار.



لقد كان البنفسج يستعمل في الماضي لتحضير جرعات الحب؛ ولهذا سمي

بالإنجليزية Heartsease وقد استعمل الصينيون البنفسج مع بعض الأعشاب الأُخرى لعلاج الأكزيما لدى الأطفال، وذلك في إحدى مستشفيات لندن.

وقال عنه ابن سينا: "إنه يولد دماً معتدلاً، ويسكّن الأورام الحارة ضماداً مع دقيق الشعير، وكذلك ورقه، ودهن البنفسج طلاء جيّد للجرب، وهو يسكّن الصداع شمّاً وطلاء، وينفع من الرمد الحار والسعال، ويلين الصدر خصوصاً مع السكّر، وشرابه نافع من ذات الجنب والرئة والتهاب المعدة ووجع الكلى، ويلين الطبيعة برفق".

وفي رأي ابن البيطار أن البنفسج يبرّد التهاب المعدة، والأورام الحارة في العين، ونتوء المقعدة، وينفع من السعال وينوم نوماً معتدلاً، ويسهل المرة الصفراء المتيبسة في المعدة، والبنفسج الرطب إذا ضمد به الرأس والجبين سكن الصداع والحرارة، وشربه مع السكّر يسهل المعدة.

وفي رأي ابن جزله: أنه يسهل الصفراء شرباً وشماً، وشربه يصد الزكام البارد. وذكروا (شرب البنفسج بالسكّر) وفائدته لتليين المعدة، وطريقة صنعه أن يغلى البنفسج مع الماء ثم يوضع البنفسج ويضاف غيره، وهكذا إلى خمس أو سبع دفعات ثم يُصفى ويضاف السكّر.

وروى ابن أبي حاتم وغيره عن الإمام الشافعي صاحب المذهب أنه قال: "لم أرى للوباء أنفع من البنفسج يُدهن به ويُشرب".

المحتويات الكيميائية للبنفسج:

يحتوي البنفسج على (جلوكوزيدات فينوليه) ومن أهمها مُركّب (الجولثيرين Gaultherin) ومواد صابونينية ومن أهمها (الفايولين Violin) كما يحتوي على (فلافونيدات) و(قلويدات) وأهمها (أودوراتين Odoratine) كما يحتوي على مواد هلامية وزيت طيّار.

البنفسج في الطب الحديث:

يستعمل البنفسج في الطب الحديث، حيث يوصف زهر البنفسج شراباً كالشاي بتسعة عشر جراماً في لتر ماء ويستعمل ضد السعال والرشح. كما تمزج الأزهار مع السكّر وتجفف لاستعماله في علاج الإمساك والسعال. وتستعمل جذور البنفسج لمكافحة الإمساك، كما يصنع من أزهار البنفسج شراباً مقوياً ومدراً خفيفاً للبول. ويستعمل مغلي البنفسج ضد الزحار (الدسنتاريا) وانحباس البول ومنقوع الأزهار يفيد كمنقٍ للدم وملينّ ومعرق. يحضّر من جذوره شراب يستعمل كمقيء عند التسمم بالأغذية. وتجفف عادةً الأزهار ويعمل منها منقوعة لتهدئة الأعصاب، وفي حالات الصرع. كما يستخدم زيت البنفسج كمطهّر وقاتل لبعض أنواع البكتيريا ومضاد للالتهابات.

وهناك استعمالات خارجية للبنفسج وهي:

تغسل مؤخرة الرأس بمستحلب أوراق البنفسج البارد لعلاج الصداع، ويستعمل المستحلب فاتراً لغسل أجفان العيون المصابة بالرمد، وساخناً للحمامات القديمة لمعالجة الأرق. تستعمل أوراق البنفسج الغضة المهروسة بالتلبيخ لتسكين الآلام في السرطانات الظاهرة كسرطان الثدي، وأما الداخلية منها كسرطان الشرج أو الرحم فتسكّن آلامها بالدش المهبلي والحُقن الشرجيّة؛ كما تسكّن آلام سرطان اللسان بالمضمضة بالمستحلب أو المغلي.

لرائحة البنفسج تأثير مُهيّج للغريزة الجنسية، ولوحظ في أحد المعامل الأمريكية أن إنتاج العمال من الشبّان قد خف وأعصابهم توترت، وتبين بالبحث أن سببه تعطر العاملات في المعمل نفسه بعطر البنفسج، ولما منعن منه عادت الحالة في المعمل إلى سابق عهدها. وزيت البنفسج يعتبر من أغلى الزيوت العطرية، حيث وجد أن ١٥ طناً من البنفسج تعطي رطلاً واحداً من الزيت. ولما كان العطر البنفسجي الحقيقي نادراً ومرتفع الثمن جداً، فقد استبدل بالمستحضرات الصناعية التي تؤخذ من (الآيونين) وهي مادة كيميائية لها رائحة البنفسج، ولما كانت رائحتها نفاذة جداً فإنها تستعمل لصنع عطر البنفسج على مدى واسع وبتكلفة بسيطة.

أنواع البنفسج:

هناك حوالي ٢٠٠ نوع من البنفسج، ولكن توجد ثلاثة أنواع يستخدم زيتها العطري، وتستخدم كبديل للبنفسج العطر من الناحية الطبية وهي:

١. البنفسج المثلث الألوان المعروف علمياً باسم Viola tricolar.

٢. البنفسج الأصفر والمعروف علمياً باسم Viola carira.

٣. البنفسج الصيني والمعروف علمياً باسم Viola yedoersis.

بعض المحاذير للبنفسج:

- إذا استخدم البنفسج باعتدال وحسب الإرشادات فلا توجد هناك أي أضرار.

- استخدام جرعات كبيرة من البنفسج بأنواعه يسبب الغثيان والقيؤ نظراً لاحتوائها على مواد صابونينية.



البوكو
Buchu

نبات شجيري يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين ليس له سيقان كبيرة، وإنما تتكون من أغصان مغطاة بأوراق كثيفة جلدية القوام منقطة بغدد زيتية واضحة، لها أزهار حمراء أرجوانية. يعرف النبات علمياً باسم Barsoma Betulia من الفصيلة السذابية.

الموطن الأصلي لنبات البوكو جنوب إفريقيا حيث تزرع على نطاق واسع على سفوح التلال، كما زرعت حالياً في بعض المناطق بأمريكا الجنوبية. والنبات لا يزرع من البذور وإنما تزرع عن طريق الفسائل حيث تزرع الفسائل في نهاية الصيف، ويتطلب النبات مناخاً مشمساً.

الجزء المستخدم من النبات أوراقه فقط والتي تجنى عندما يزهر النبات في فصل الصيف.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الأوراق على زيت طيار بنسبة ما بين ٥ر١ – ٥ر٢٪، وأهم مركبات الزيت بوليجون Pulegone ومنثون Menthone ودايوزفينول Diosphenol ومركبات كبريتية وفلافونيدات، وأهم مركباتها دايوزمين Diosmon وروتين Rutin بالإضافة إلى مواد هلامية.

توجد أنواع أخرى من هذا النبات تحتوي على المركبات الكيميائية نفسها ولها التأثير الدوائي نفسه وهي Barsoma crenulata. Barosma serratifolia.



الاستعمالات:

تعد أوراق البوكو علاجاً مشهوراً في جنوب أفريقيا وتستخدم على نطاق واسع حيث تستخدم كمنبه ومدر للبول وتقوم بإخراج حصوات الكلى، كما استخدم لحل مشاكل الهضم، وقد حظيت أوراق البوكو بمنزلة كبيرة في الطب الغربي حيث استخدموها كمدر بولي ومطهر للمجاري البولية، واستخدمها أطباؤهم بوجه خاص لعلاج التهاب المثانة وغيره من مشاكل المجاري البولية، وأوراق البوكو ذات طعم ورائحة مميزة، ونظراً لاحتواء الأوراق على زيت طيار فإنها تستخدم

كطاردة للأرياح وتفريغ النفخة في البطن، وقد استوردت بريطانيا نبات البوكو لأول مرة سنة ١٧٩٠م وأصبحت دواء رسمياً في سنة ١٨٢١م حيث أدرجت في دستور الأدوية البريطاني كأحد الأدوية الفعالة في علاج المثانة والتهابات الإحليل والتهابات الكلى ونزلة المثانة.

إن الاستعمالات لأوراق نبات البوكو في الوقت الحاضر هي الاستعمالات لنفس الأمراض البولية التي كانت تستخدم في الماضي، وقد ثبتت فعاليتها في علاج التهاب المثانة الحاد وخاصة إذا مزجت مع بعض النباتات الأخرى مثل شعر الذرة والعرعر الشائع، وإذا أخذ هذا العلاج بانتظام فإنه يقضي على المرض دون عودة.

وقد ثبت أن نقيع البوكو أو صبغة الأوراق جيدة لعلاج التهاب الإحليل وبالأخص عندما يكون له علاقة بمشكلة المبيضات Candida مثل السلاق المهبلي Vaginal trhush وتعد أوراق البوكو منبهة للرحم وعليه يجب عدم استخدامها من قبل النساء الحوامل.

الجرعات اليومية تتراوح ما بين ١ إلى ٢ جرام من الخلاصة السائلة بمعدل ثلاث مرات في اليوم، ويمكن القول إن جراماً واحداً على ملء كوب ماء مغلي هي الجرعة المفضلة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

كما أن أوراق البوكو تستخدم على هيئة قطرات في المعالجة المثلية Homeopathic dose حيث يستخدم ٥ قطرات أو قرص واحد أو ١٠ محببات كل ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة، وهذا في الحالات الحادة، أما في الحالات المزمنة فيؤخذ ما بين مرة واحدة إلى ثلاث مرات في اليوم، ويجب ملاحظة بقاء أوراق البوكو أو مستحضراتها بعيداً عن الضوء وعن الرطوبة وفي درجة برودة لا تزيد عن ٢٠ درجة، وفي وعاء محكم الغلق.

تعد أوراق البوكو من الأدوية العشبية المسجلة في دستور الأدوية العشبية البريطاني ١٩٩٦م.

البيلسان
Elder

البيلسان هو شجرة كبيرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء، مع عروق مقوسة ولحاء رمادي إلى بني ومضلع بعمق ولب الساق والعروق بيضاء الأوراق مركبة متقابلة، وتحتوي كل ورقة على خمس أو سبع وريقات بيضوية إلى رمحية ومسننة الأطراف، الأزهار صغيرة بيضاء اللون إلى مصفرة عطرة، وتوجد الأزهار على قمم الأغصان في مجاميع على شكل مظلة، الثمار عبارة عن عنبات سوداء كروية صغيرة لامعة محمولة أو مصفوفة على فروع حمراء ويحبها الأطفال كثيراً.

يعرف النبات بعدة أسماء مثل: البيلسان الأسود والخمان الكبير والخابور، ويعرف علمياً باسم Sambucus nigra.

الجزء المستعمل من النبات الأوراق والأزهار والثمار، الموطن الأصلي للنبات أوروبا ويزدهر نموه في الغابات والأراضي البور، ويوجد حالياً في معظم البلدان المعتدلة، وغالباً ما يزرع حيث ينبت من الفسائل.

المحتويات الكيميائية:

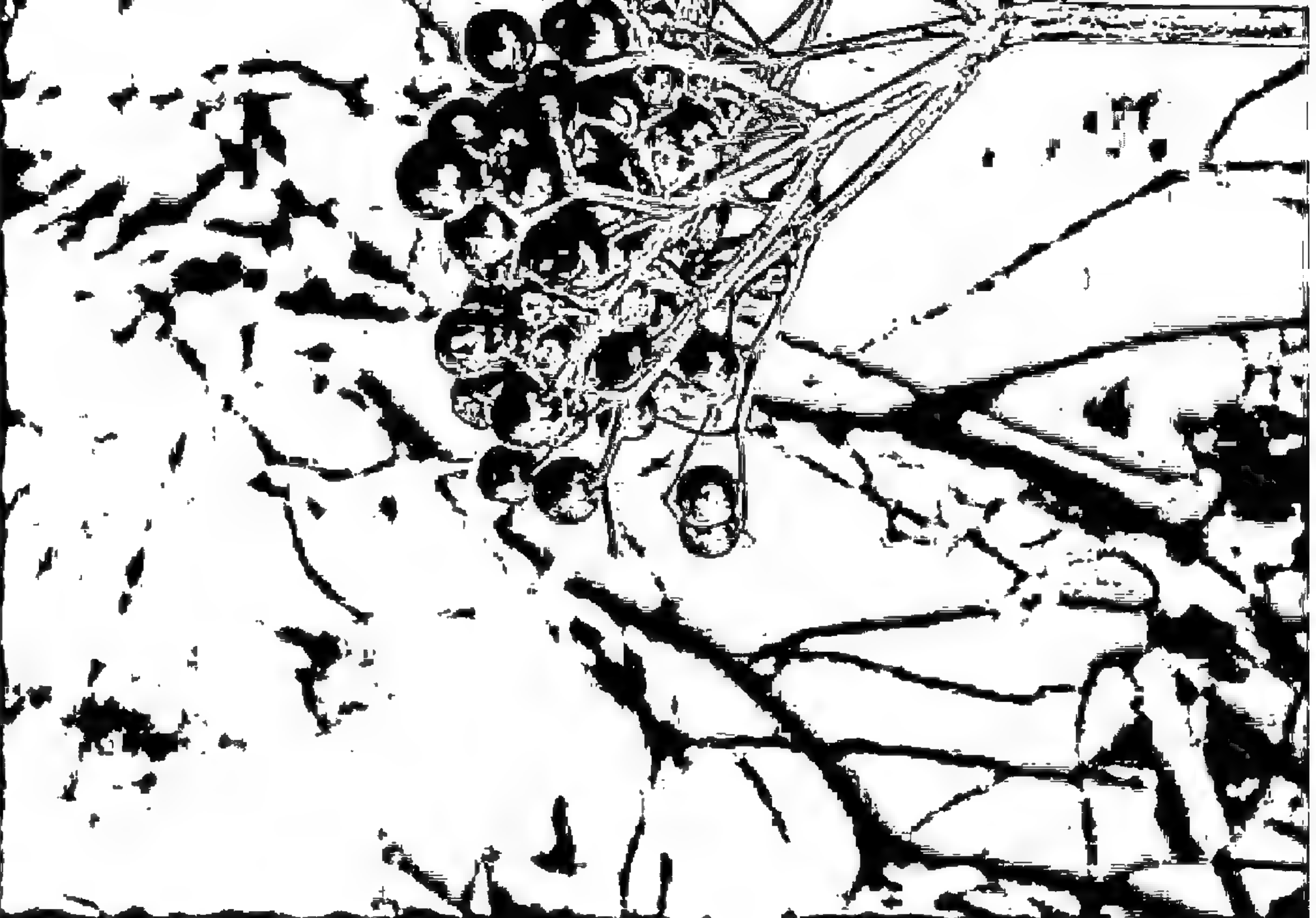
تحتوي الأوراق على جلوكوزيدات سيا نوجينية، أما الأزهار فتحتوي على فلافونيدات، وأهم مركب فيها مركب الروتين وكذلك حمض الفينوليك وتربينات ثلاثية وستيرولات وزيت طيار وحمض العفص. أما الثمار العنبية فتحتوي على فلافونيدات وأنثوسيانينات وفيتامين أ، ج.

الاستعمالات:

عرف البيلسان قديماً بأنه خزانة الأدوية الطبيعية، وقد اعتبرت النبتة على أنها طبية وفي الوقت نفسه تجميلية، حيث تشتهر بجمالها، وقد استخدمت جميع أجزاء الشجرة في وقت من الأوقات، وقد كان الفراعنة يشربون مغلي الأزهار والقشور والأوراق لعلاج حالات الحمى وكذلك على هيئة كمادات لتسكين الآلام والأوجاع، وعلى شكل قطرة للعين ضد الإصابة بالمياه البيضاء ولتحسين حالات الإبصار وزيادة حدته.

وقد قال عنه أبو بكر الرازي: "ينفع من احتباس البول وذلك عن طريق حقن الإحليل بزيت البيلسان لإدرار البول". وقال ابن سينا: "البيلسان شجرة مصرية لجلو الغشاوة دهاناً، أما عوده وحبه فينفعان من الربو وضيق التنفس ووجع الرئة، ينفع حبه من ذات الرئة الباردة، وينفع الهضم وينقي المعدة ويقوي الكبد ويدر البول وينفع المفاصل ويقاوم السموم". وقال ابن البيطار: "البيلسان نافع للأحشاء المريضة وعرق النسا والرئة وضيق التنفس وضيق الهضم وهو ينقي المعدة ويقوي الكبد". والبيلسان معتدل نافع من سائر الأمراض كالصداع والربو والسعال وضعف المعدة والكبد.

أما حديثاً فقد أثبتت الأبحاث أن أزهار البيلسان تخفض الالتهابات، ويستخدم البيلسان ضد الزكام والسعال، وتعد الأزهار مثالية لعلاج الزكام والإنفلونزا، كما أن المغلي له تأثير مرخ للجسم ومخفض للحمى، كما أن الأزهار تقوي البطانات المخاطية للأنف والحلق فتزيد مقاومتها للعدوى البكتيرية، وتوصف الأزهار للنزلة ولعدوى الأذن. وتستعمل الأوراق والقشور لعلاج السعال وتعفن الأمعاء والحمى وذلك بأخذ ملء ملعقة من أزهار النبات والقشور وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وتركه مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.





كما يستخدم البيلسان لحالات الاستسقاء والروماتيزم حيث تستعمل عصارة الأوراق الطازجة ومغلي منقوع الأزهار بمعدل ملء ملعقة من الأزهار مع ملء كوب ماء مغلي ثلاث مرات في اليوم، أو عصير الأوراق الطازجة بمعدل ملء ملعقة من عصير الأوراق ثلاث مرات في اليوم.

كما يستعمل البيلسان لعلاج حالات عسر البول، حيث تستخدم الأوراق أو القشور كمشروب مدر للبول ومطهر للأمعاء كما يساعد على إفراز العرق.

والبيلسان يستعمل خارجياً لعلاج القروح الجلدية والتهابات البشرة، حيث تستخدم الأزهار المجففة لعمل محلول يستعمل على هيئة غسول، كما تستخدم المادة الراتنجية (الصمغية) المستخرجة من سيقان النبات كمادة مطهرة للجروح، أما زيت البيلسان فيستخدم كدهان للتدليك الموضعي على الأماكن الملتهبة.

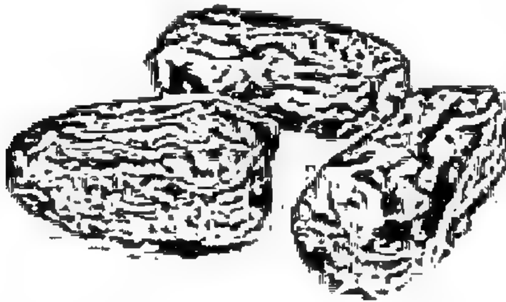
أما الثمار فتستخدم على هيئة منقوع لعلاج الرشوحات ولتخفيف الوزن وبعض الاضطرابات العصبية مثل الأرق والصداع النصفي (الشقيقة)، كما يستعمل عصير الثمار الناضجة لعلاج الروماتيزم المزمن والآلام العصبية، ولتحضير شراب ثمار النبات يؤخذ حوالي سبعة عناقيد وتوضع في سبعة لترات من ماء ثم يضاف لها ثلاث ليمونات مقطعة ويترك المزيج مدة ٢٤ ساعة، ثم يصفى وبعدها يضاف له كيلوجرام سكر ويحرك المزيج، ثم يترك ثانية مدة ٢٤ ساعة أخرى وعندها يصبح الشراب جاهزاً للاستعمال.



التمر

Date palm

هو ثمر النخل، يُعرف علمياً باسم Phoenix dactylifera وهي شجرة معمرة دائمة الخضـرة ذات ساق أسـطوانية غير متفرعة تغطى بقواعد الأوراق. الأوراق كبيرة ريشية تتجه فيها وريقاتها ناحية قمة الورقة. يصل طول الورقة ما بين ٢ إلى ٦ أمتار، فيما يصل ارتفاع الشجرة إلى ٣٠ متراً. والنخل ثنائي المسكن أي يوجد نخل ذكر وآخر أنثى، وثمرة النخل بيضاوية إلى مدورة ذات ألوان متعددة. وتنمو من النخلة نبتات صغيرة تسمى فسائل قرب أسفل الجذع، ويمكنها أن تتطور إلى شجيرات ثم نقلها إلى مكان آخر وتصبح فيما بعد شجرة تشبه النخلة الأم في نوع ثمرها. تنتج الأشـجار الذكرية من النخل حبوب اللقاح، أما الأشـجار الأنثوية فهي التي تعطي التمر. تمرُ ثمرة التمر بخمسة أطوار رئيسة بعد عملية التلقيح والإخصاب وهي:



الطور الأول: طـور الحبابوك، ويبـدأ هذا الطور بعـد التلقيح مباشـرة ويسـتغرق من ٤-٥ أسـابيع وتكون الثمرة صـغيرة مدورة الشكل ولونها قشطي مع خطوط أفقية خضراء.

والطور الثاني: طور الكمرى وتكون الثمرة في هذا الطور بيضـاوية الشـكل، ولونها أخضر وطعمها مر.





والطور الثالث: طور الخلال أو البسر وفي هذا الطور تبلغ الثمرة حجمها وشكلها النهائي وقد اصفر لونها أو أصبح مشوباً بالحمرة. وطعم الخلال أو البسر قابض مع شيء من الحلاوة. وتستمر هذه المدة من ٣- ٥ أسابيع.

والطور الرابع: هو طور الرطب، ويطلق هذا الاسم عندما يصبح النصف المدبب البعيد عن نقطة الارتكاز (قمة الثمرة) لحمياً أما النصف الآخر المرتكز على الشمراخ فإنه يبقى كما كان في مرحلة الخلال. وكثير من التمور تستهلك في هذه المرحلة مثل: البرحي والسكري وأم الخشب والغر والطيار. وتبدأ هذه المرحلة بعد أسبوعين إلى أربعة أسابيع من نهاية طور الخلال.

وأخيراً **الطور الخامس:** وهو طور التمر، وهو آخر طور من أطوار نضج ثمار النخيل وذلك بعد أن ينضج النصف الثاني من الرطب. ويوجد عدد كبير من أصناف التمر في المملكة العربية السعودية وهي: أبا سويد، وأبو حلاء، والشرقية، والصور، والعنبرة، وأم الحمام، وأم الخشب، وأم رحيم، وأم كبار، وبرحي، وبرني، وبريم، وبكيري، وبياض، وتناجيب، وجسب، وحاوي، وحاتمي، وحقاقي، وحسينية، وخضيرية، وحقي، وحلوة، وحلية ورسي، وحمراء، وحمر عقيق، وخشرم، وخصاب، وخضري، وخلاص، وخنيزي، ودخيني، ودقل، وذادي، وربيعي، ورخيمي، ورزيز، وروثان، وسري، وسويسري، وسكري، وسكرية، وسلج، وشبيبي، وشكل، وشقري، وشلبي، وشهل، وشيشي، وصبيحة، وصفاري، وصفراء، وصفري، وصقعي، وعوينات، وعجوة، وعز، وفنخاء، وقطار، وكسبة، وكبان، ولاصمية، ولونة مساعد، والمتلين، والمشوك، والمجناز، والمسكاني، والمسبحية، والمقفزي، والمكتومي، ومنيفي، ونبوت سيف، ونبت زامل، ونبت سلطان، ونبت قرين، وهلال، ووصيلي وونانة.

ينمو التمر على شكل عناقيد تسمى عراجين ويمكن أن يحتوي عرجون واحد لبعض أنواع التمر الناضجة ما بين ٦٠٠ إلى ١٧٠٠ تمرة وقت القطف، وتنتج النخلة سنوياً ما لا يقل عن ٤٥ كيلوجراماً من التمر؛ وذلك طيلة حوالي ٦٠ سنة.

الموطن الأصلي للنخل:

الموطن الأصلي للنخيل الجزيرة العربية وشمال المغرب العربي ويزدهر في البلدان ذات الجو الحار الجاف صيفاً، وأفضل أنواع التربة لزراعته هي التربة الطينية الغنية بالمواد العضوية. الأجزاء المستعملة من نخيل التمر: جميع الأجزاء دون استثناء.

المحتويات الكيمائية في نخيل التمر:

١- الثمار: تحتوي ثمار التمر على سكروز، وسكريات مختزلة مثل: الجلوكوز والفركتوز، بروتينات، دهون وفيتامينات أ، ب١، ب٢ وبيوتين وحمض الفوليك والنياسين وحمض الأسكوربيك، ومعادن مثل: البوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم، والكبريت، والصوديوم، والكلور، والمغنسيوم وكميات قليلة من الحديد، والمنجنيز، والنحاس، والزنك والكوبلت، والفلور، وتحتوي أيضاً على حامض ٣، affeylshikimic وهو حمض فينولي.

٢- ساق النخل: يحتوي الساق على عدد كبير من المركبات الكيمائية منها: لوبيول (Lupeol) ولايبايل (Lypyl)، وستجماستيرول (Stigmasterol) وبيتاسيتوستيرول (B-Sitosterol) واستريت (asetrite).

٣- حبوب اللقاح: تحتوي على الكولسترول الذي يعد المولد لكل الهرمونات الأسترويدية في الحيوانات كما تحتوي على الهرمون المعروف بالأسترون.

٤- البذور: تحتوي البذور على هرمون الأسترون ومواد دهنية بنسبة كبيرة ومواد معدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور.

٥- الكفري: يحتوي الكفري على زيت طيار ومواد هلامية ومواد عفصية ومواد صابونية وفلافويندات وسيترولات وتربينات ثلاثية.

٦- الأوراق: تحتوي الأوراق على عدد كبير من الأحماض الأمينية سواء في أوراق الإناث أو الذكور وأهمها حمض الأسبارتيك والجلوتاميك والسيستين والأرجنين والهستدين، وهذه الأحماض الأمينية مشتركة في أوراق الإناث والذكور.

التمر في الطب القديم:

عرف الإنسان ثمر النخيل منذ القدم وقيل إن تاريخه يرجع إلى أكثر من ٥٠٠٠ سنة. والنخلة شجرة مباركة فقد ذكرت في مختلف كتب المعتقدات والديانات، ولقد شوهدت صورة النخلة على جدران مقبرة (نفر - معت) بميدوم - الأسرة الرابعة، وأيضاً وجدت رسوماتها على العديد من جدران معابد الفراعنة، كما تحدث أطباء الفراعنة عن ثمار البلح غضّاً وجافاً ونيئاً، كما تحدثوا عن طلعه. وكان قدماء المصريين يطلقون على نخلة البلح بالهيروغليفية "أمات" وهو الاسم الذي اشتقت منه كلمة "أمهات" التي تطلق حالياً على أحد أصناف البلح في مصر. أما اليهود فكانوا يطلقون على بناتهم اسم تامار من التمر تشبيهاً لهن بالنخلة لتمتع النخلة بالخصوبة والقوام المشوق والطعم الحلو.

وقد ذكر مؤرخ العالم الطبيعي الروماني بليني أن الرومان عرفوا عدة أنواع من التمر كما كان يقدم على موائد الملوك.

وفي النصرانية كان للنخلة حظ أوفر من التقدير ويكفي أن المسيح عليه السلام قد وُلد تحت النخلة.

ولما جاء الإسلام كُرمت النخلة وذُكر اسمها في القرآن الكريم في عشرين آية في ست عشرة سورة، قال تعالى في سورة مريم ﴿وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنسِيًّا ﴿٢٦﴾﴾.

كما ورد في النخلة وثمرها عشرات الأحاديث النبوية، ومن ذلك قول الرسول صلى الله عليه وسلم: "اطعموا نساءكم التمر، فإن من كان طعامها التمر خرج ولدها حليماً". وقال عليه الصلاة والسلام: "إن من الشجر لما بركته كبركة المسلم، هي النخلة" رواه البخاري، وعنه صلى الله عليه وسلم قال: "من تصبح كل يوم سبع تمرات لم يضره في ذلك اليوم سُم ولا سحر" رواه البخاري.

لقد تحدث العرب عن التمر والنخل في نثرهم وشعرهم، فقد قال النابغة الذبياني يصف النخيل:

صغار النوى مكنوزة ليس قشرها
إذا طار قشر التمر عنها بطائر

من الشارعات الماء بالقاع تستقي
بأعجازها قبل استقاء المحاجر

وقال النمر بن تولب:

ضربن العرق في ينبوع عين
طلبن معينة حتى ردينا

بنات الدهر لا يخشين محلاً
إذا لم تبق سائمة بقينا

كأن فروعهن بكل ريح
عذارى بالذوائب ينتصينا

وقال الشاعر ابن الرومي يصف التمر البرني وهو أحسن أنواعه:

بعثت ببرني جني كأنه
مخازن تبر قد ملئن من الشهد

مختمة الأطراف تنقد قمصها
عن العسل الماذي والعنبر الهندي

تُنقل من خُضر الثياب وصُفرها
إلى حُمرها ما بين وشي إلى ورد

فكم لبثت في شاهق لا ترى به
ولا تجتنى باللحظ إلا من البعد

ألذ من السلوى وأحلى من المنى

وأعذب من وصل الحبيب على الصد

وقال أحمد شوقي في التمر:

طعام الفقير وحلوى الغني

وزاد المسافر والمغترب

لقد تناول الفراعنة البلح طازجاً ومخلوطاً بالعسل وصنعوا منه العجوة واستخلصوا منه نوعين من العسل يُعرف حالياً في العراق والسعودية باسم "دبس". وقد ورد ذكر البلح في بردية (هيرست) الطبية ضمن الوصفات العلاجية لأمراض المثانة وعسر البول والمعدة والأمعاء والإمساك، وفي قرطاس (إيبرز) ذكر البلح وأجزاء أخرى من النخلة في عدة وصفات لعلاج بعض الأمراض منها ما يفيد في درء الآلام ودرء القيء. وتتكون وصفة درء القيء من: بلح جاف + جريش القمح يسحقان ناعماً ويضافان إلى كوب من اللبن ويشربه المريض.

وفي بردية (إيبرز) ذكر البلح في عشرات الوصفات الطبية نذكر منها وصفات لإزالة جميع الأمراض التي في الجسم ولعلاج الدودة ووصفات لمعالجة البطن والدبر ولعلاج الحرقة من الشرج ولتبريده ولإزالة السحر والضعف الذي يصيب الإنسان، ولعلاج التخمة ولتهدئة ألم تصلب الأعصاب ولتسكين النخز في جميع الأعضاء ولإزالة زكام الأنف.

في العصر الإسلامي كان الاهتمام بالنخلة كدواء اهتماماً عظيماً. يقول الدمشقي في كتابه "الطب النبوي": "إن البلح ينفع الفم واللثة والمعدة". ويقول عن الطلع: "إنه يقوي المعدة الباردة ويزيد في الباءة، ويخصب البدن ويغذي كثيراً" ويقول في البسر "إنه ينشف الرطوبة، ويدبغ المعدة، ويحسن البطن، وينفع اللثة والفم وأنفعه ما كان هشاً وحلواً".

ويقول داود الأنطاكي "إن أفضله الأخضر المشرب بالحمرة، الرقيق، الصغير النوى، القابل للسان بحلاوة، يقوي المعدة والكبد ويقطع الإسهال المزمن والقيء

الصـفراوي، وإدرار البول، ويطيب العرق ويشد العصـب المسترخي". كما يقول في الطلـع وهـو لقاح النخل: "إن الناعم منه البالغ لا نظير له في تقوية الباءة، ولا لرائحته في تحريك شـهوة النسـاء، كما أنه يدبغ المعدة خصوصاً بالسكر، وينفع من الالتهاب والعطش والحميات والإسهال والنزيف ونفث الدم".

التمر في الطب الحديث:

يقول عاشور عن الرطب: "إن الأبحاث الحديثة جاءت لتكشف آثارها التي تعادل آثار العقاقير الميسـرة لعمليـات الولادة والتي تكفل سـلامة الأم والجنين معاً، فهو يقوم بدور الهرمونات التي يصفها الطبيب، كما يسهل انقباض الرحم بعد الولادة، ويمنع النزيف، ويقي من ارتفاع ضـغط الدم أثناء الولادة، كما أن له تأثيره المهدئ للأعصـاب وذلك بتأثيره على الغدة الدرقية". ويقول بوليس: إن البلح يستعمل في صناعة الأدوية الخاصة بتنظيم البول، وتصحيح وضع الرحم وبتعجيل الخصوبة، وعلاج الكحة. كما أن عصير البلح المغلي يعطى للمعوقين، كما يستعمل لب البلح في عمل ضمادات لعلاج تقرحات الأعضاء التناسلية ويستعمل رماد اللب في عمل غسيل للعين ولعلاج التهاب الجفون".

ويقول عاشور: "إن الطلع مقو للجسم، كما أنه يحتوي على هرمون الأيسترون الذي ينشـط المبيض، وينظم الطمث، ويسـاعد على تكوين البيضـة في الأنثى، كما اسـتطاع العلماء فصل مادة البروتين التي يتكون منها عقار يقوي الشعيرات الدموية في جسـم الإنسـان ويحفظها من الانفجار، وبذلك يمنع النزف الداخلي الذي يصيب مرضى السكر والضغط".

أما الدمشـقي في كتابه الطب النبـوي فيقول: "إن الجمار هو قلب النخل عند قمتها، ومن فوائده أنه يختم القروح وينفع من نفث الدم واستطلاق البطن وغلبة المرة الصـفراء، ويغذي غذاءً يسيراً وهو بطيء الهضم". أما سعد كوبلي فيقول: "إن التمر يدخل في وصـفات عديدة لعلاج المصـابين بالسـعال والبلغم والتهاب الأعصاب، وتحضر إحدى هذه الوصفات بغلي ٥٠ جراماً من التمر مع ٥٠ جراماً

مـن الزبيب مـع ٥٠ جراماً من التـين و٥٠ جراماً من العنـب المجفف في لتر ماء يشربه المريض على عدة جرعات".

كمـا أن الكفري وهو غلاف الطلع لـه مزايا قاتلة للبكتريا، حيث ثبت مخبرياً أنه قاتل للميكروبات التالية: بروتس فولجار، وبسودومونس ايروجونوزا، وباسليس سبتيلز، وكانديدا البيكانز، وستافيللوكوكس ادرس. كما وجد مخبرياً أن له تأثيراً مثبطاً للجهاز العصبي المركزي لدى حيوانات التجارب.

وأخـيراً فإن تمـر النخل له فوائد جمـة لا تتوفر في أي شـيء آخر، فهو غذاء ودواء وهو طعام الفقير وحلوى الغني وزاد المسافر والمغترب ودواء للعليل.

يجب نصح مرضـى السكري والمصابين بالسمنة بعدم تناول تمر النخيل. ولا ننسـى أن المسـلمين في مختلف بقاع الأرض أول ما يفكون صـومهم في أيام شهر رمضان المبارك بالتمر، وهذه ميزة ميّز الله بها التمر عن غيره من الأغذية.



التمر الهندي

Tamarind tree

هو لب ثمار قرنية لنبات شجري دائم الخضرة سريع النمو يصل ارتفاعه إلى حوالي ثلاثة أمتار، واوراقه مركبة الأزهار عنقودية، صفراء اللون والخشب صلب لونه مائل إلى الحمرة، الثمار عبارة عن قرون، ويستخدم اللب الذي يغلف البذور، وحين تجمع الثمار تزال قشورها الصلبة ثم تعجن فتتكون كتل سمراء اللون وربما تخلط بسكر ليساعد على حفظها وعدم فسادها، يعرف التمر الهندي بعدة أسماء منها الحمر والحومر والعرديب والصبار.

ويعرف علمياً باسم Tamarindus indica من الفصيلة البقولية. أما الموطن الأصلي للتمر الهندي فيقال إن موطنه الأصلي إفريقيا الاستوائية وعرف منذ القدم في مصر والهند وانتشر إلى جزر الكاريبي وإلى أغلب بقاع العالم.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي التمر الهندي على ما بين ١٦-١٨٪ أحماضاً منها حمض الليمون وحمض الطرطير وحمض الماليك ومواد عفصية قابضة وسترات البوتاسيوم وأملاح معدنية مثل الفوسفور والمغنسيوم والحديد والمنجنيز والكالسيوم والصوديوم والكلور وغيرها، يحتوي التمر الهندي على فيتامين ب٣ وكذلك زيوت طيارة وأهم مركباته جيرانيال وليمونين وكذلك بكتين ودهون ومواد سكرية، كما أثبتت الدراسات الحديثة احتواء التمر الهندي على المضادات الحيوية القادرة على إبادة الكثير من السلالات البكتيرية المختلفة، هذا بجانب فوائده كملين ومضاد لحموضة المعدة.

الطب القديم والتمر الهندي:

قيل إن الفراعنة لهم الفضل الأول في إدخال زراعة التمر الهندي خلال العصور الوسطى إلى مناطق البحر الأبيض المتوسط، وقد عثر علماء الآثار على بعض أجزاء من التمر الهندي في مقابر الفراعنة، وقد عرفت أوروبا التمر الهندي لأول مرة عن طريق العرب خلال العصور الوسطى، وقد جاء التمر الهندي في وصفه فرعونية في بردية أيبرز الطبية ضمن وصفة علاجية لطرد وقتل الديدان في البطن.

وقد وصف أطباء الفرس القدامى منقوع التمر الهندي شراباً لعلاج بعض أمراض المعدة والحميات الناشئة عنها، ثم عرفت أوروبا هذه الفوائد العلاجية عن طريق العرب الذين حملوا معهم التمر الهندي أثناء الفتوحات الإسلامية. وقال أبو بكر الرازي عن التمر الهندي: "عصارة التمر الهندي تقطع العطش لأنها باردة طرية".



وقال ابن سينا: "التمر الهندي ينفع من القيء والعطش في الحميات ويقبض المعدة المسترخية من كثرة القيء، يسهل الصفراء والشراب من طبيخه قريب من نصف رطل ينفع الحميات".

وقال ابن البيطار: "التمر الهندي أجوده الطري الذي يذبل وهو يكسر وهيج الدم، مسهل وينفع من القيء والعطش ويسهل الصفراء ويسيل الصفراء ينفع من الحميات وشربته ربع رطل".

وقـال داود الانطاكـي: "التمـر الهنـدي بـارد يابـس يسـكن اللهـب والمرارة الصفراوية وهيجان الدم والقيء والغثيان والصداع الحار، وحبه إذا طبخ مسكن الأورام طلاء والأوجاع الحارة".

الطب الحديث والتمر الهندي:

يسـتخدم عصـير التمـر الهندي كملين لطيـف ومبرد منعش ويفيد لحالات الإمساك والاضطرابات المعوية والكسل.

- نظـراً لوجود الأحماض والمعادن في مشـروب التمر الهنـدي فإنه يفيد في تخليص الدم من حموضته الزائدة وطرد ما يحتويه من سموم.
- حيث إن مشروب التمر الهندي يحتوي على عدد من المضادات الحيوية فإنه يفتك بعدد من السلالات البكتيرية؛ ولذا فإنه يطهر الجسم من الجراثيم.
- يضاف التمر الهندي من قبل شركات الأدوية إلى أدوية الاطفال كخافض للحرارة.
- يسـتخدم مشـروب التمـر الهندي في حالات ارتفاع ضـغط الـدم والقيء والغثيان والصداع.

يحضـر التمر الهندي بنقعه في الماء البارد مدة عدة سـاعات أو في الماء المغلي مدة بسـيطة مع إضـافة بضـع من أوراق الكركديه وبذور الشـمر ثم يترك حتى يسـتقر ثم يصفى ويضاف إليه قليل من السكر، يشرب التمر الهندي في رمضان في أي وقت من الليل، وهو من المشـروبات المفضـلة لدى كثير من الناس، كما أن التمـر الهندي يدخل في بعض المأكولات حيث يضـاف إلى المحاشـي وكذلك إلى الحلبة التي تعمل في رمضان في بعض مناطق المملكة كأحد المشهيات الجيدة.

يسـتعمل التمر الهندي في الهند لإزاحة غـازات المعدة ولترطيب الحلق وملين لطيف، وفي الصين يستخدم التمر الهندي لعلاج الدسنتاريا وعلاج البرد ولنقص الشهية. ولا توجد أي محاذير للتمر الهندي حتى بالنسبة للحوامل والأطفال.

التوت
Mulberry

هو ثمار لشجرة معمرة من الفصيلة التوتية ذات فروع كثيرة وهي نوعان، التوت الأبيض والتوت الأسود. وثمار التوت من الفاكهة المفضلة، ودودة القز تتغذى على أوراقه، أزهار النبات صفراء مائلة للخضرة والأوراق كبيرة، وكثيرة وكذلك يعد التوت وبالأخص الأسود من أفضل النباتات الظليلة. يعرف التوت الأسود علمياً باسم Morus alba والجزء المستخدم من شجرة التوت: ثمارها اللذيذة وأوراقها.

الموطن الأصلي للنبات: آسيا الصغرى وإيران، ونقلت إلى أوروبا في القرن الثاني عشر ووطنت في أوروبا وأمريكا.

المكونات الكيميائية لثمار التوت وأوراقه:

تحتوي الثمار على أحماض الثمار (Fruit acids) وأهمها حمض المالك وحمض الليمون، وتحتوي أيضاً على سكروز وعلى بكتين وحمض الأسكوربيك وفلافونيدات وأهمها المركب روتين، كما تحتوي الثمار على بروتين ومواد دهنية وكالسيوم وحديد ونحاس وكوبلت وكبريت وبوتاسيوم وفوسفور ومنجنيز وكلور وفيتامينات أ، ج وحمض كهرماني ومواد عفصية. أما الأوراق فتحتوي على فلانونيدات من أهم مركباته الروتين ولكن بنسبة أعلى مما هو في الثمار.

التوت والطب القديم:

لقد وجدت ثمار التوت في مقابر هوارة بمصر، حيث استعملها الفراعنة كغذاء وضمن الوصفات العلاجية، ويسمى التوت باللغة الفرعونية "تحوت" وهذا اللفظ قريب جداً من العربية، استعمل الفراعنة عصير التوت شراباً لعلاج حالات البلهارسيا المنتشرة في وادي النيل والترع الكثيرة في مصر، وكذلك لعلاج حرقان المعدة ولعلاج حالات الكحة والسعال الديكي. وقد تحدث الأطباء العرب القدامى عن التوت فقال ابن سينا: "التوت صنفان أحدهما الفرصاد الحلو والآخر هو المر الذي يعرف بالشامي ففيه قبض وتبريد، وعصا قبل الطعام، ينفع من الدسنتاريا ويدر البول وعصارة من الذبحة والخوانيق وأورام الحلق واللهاه، والتوت البول".

وقال ابن البيطار: "التوت صنفان الفرصاد اله ولكنه دونه، أما المر فالحلو منه حار رطب، والحامض الحلق والفم وورقه نافع للذبحة".

أما داود الأنطاكي فيقول: "التوت يصلح الكبد فساد الطحال ويطفئ اللهيب والعطش ويفتح الشه وينفع أورام الحلق واللثة والجدري والحصبة و خصوصاً شراباً، يبرئ القروح وحرق النار طلاءً تخلص الجسم من السموم إذا أخذت شراباً، وثما تبرئ من الشقوق، وإذا أضيف إلى ذلك ورق الخو الدود حياً عن تجربة.



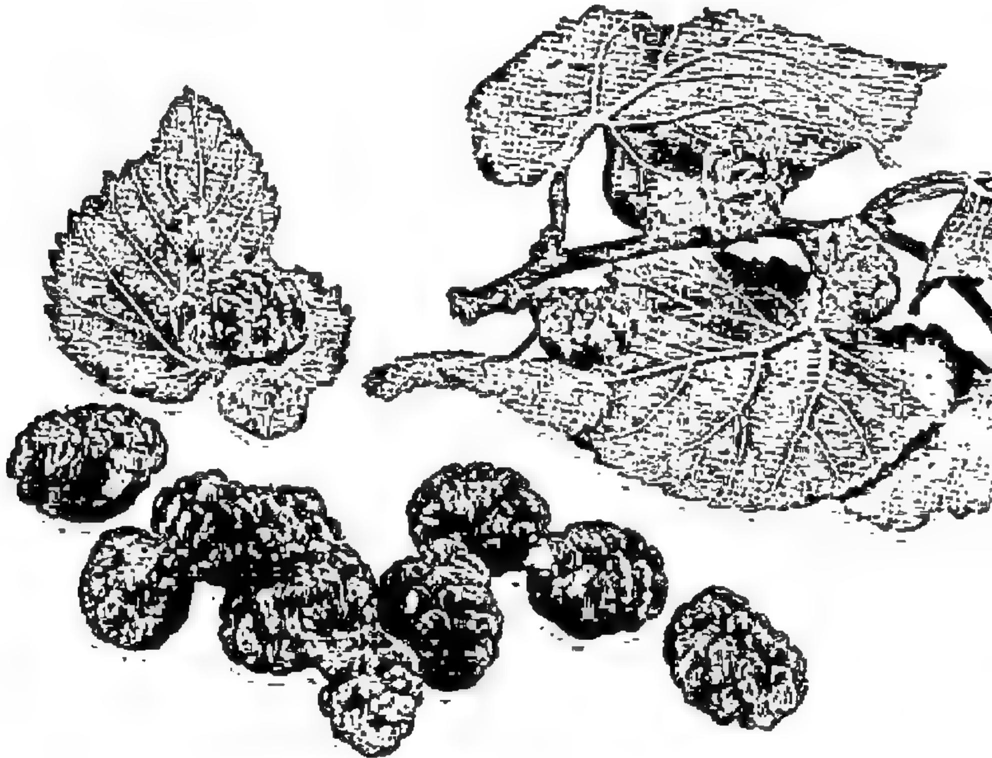
التوت والطب الحديث: يعد التوت مفيداً جداً في فقر الدم وأورام الحلق واللثة، وله تأثيرات فعالة ي درجة الحرارة، وفي حالات الحميات والحصبة، كم في حالات العطش، ويستخدم عصير التوت في الم

لإضافته مع الأدوية بغرض التلوين وتحسين الطعم. وقد اتضح في السنوات الأخيرة أن جذور التوت لها خواص مسهلة للمعدة والأمعاء وطاردة للديدان، كما أن آخر الدراسات العلمية تؤكد أن للتوت تأثيراً هرمونياً ذكرياً وهو بذلك يعد مفيداً لحالات الضعف الجنسي ويعمل أيضاً على خفض نسبة السكر في الدم والبول، وهو بذلك مفيد لحالات ارتفاع نسبة السكر في الدم وأمراض الكبد وحالات السعال والحصبة.

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية:

الاستعمالات الداخلية:

- يستخدم عصير التوت كغرغرة وشراب ثلاث مرات في اليوم لحالات الحميات والتهاب الحنجرة والحصبة.
- يشرب مغلي جذور التوت بمعدل كوب واحد يومياً على الريق صباحاً، وذلك لعلاج حالات الإسهال وطرد الديدان المعوية.



- يستخدم مغلي الأزهار والأوراق الطازجة وأيضاً تؤكل الثمار طازجة لتأثيرها المطهر؛ وذلك لعلاج التهابات الفم والأمعاء والاضطرابات الهضمية.

- تؤكل الثمار طازجة وتشرب أيضاً كعصير ثلاث مرات يومياً لعلاج الضعف الجنسي ومرض السكر.

الاستعمالات الخارجية:

يستخدم التوت الطازج بعد هرسه على هيئة قناع للوجه مدة ما بين ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة ثم يزال بعد ذلك بالماء الفاتر، ويغسل الوجه بماء الورد، وتكرر هذه العملية مرتين أسبوعياً، أي كل ثلاثة أيام. هذه الوصفة لعلاج حب الشباب وتطهير وتنعيم البشرة.

قامت كثير من المصانع بتحضير عصير التوت المركز الذي يستخدم على نطاق واسع وبالأخص في شهر رمضان المبارك وهو من العصيرات المفضلة لدى الشباب والأطفال.



توت العليق

Raspbrry

تـوت العليـق أو نبات العليق عبارة عن شـجيرة ذات أغصـان هوائية زاحفة، ويصـل ارتفاعها ما بين متر إلى مترين. لهذا النبات أوراق ذات وريقات مسـننة وأزهار بيضـاء تتفتح في فصـل الصـيف، وكذلك عناقيد من العنابات الحمراء طعمها بين الحلو والمر تصـبح شـديدة الحلاوة عند نضـجها، النبات يحتوي في أغصانه وأوراقه على بعض الأشواك، يستعمل من النبات الأوراق والثمار.

يعرف النبات باسـم العليق البسـتاني وكبش العليق، أما علمياً فيعرف باسم Rubus idaeus.

المحتويات الكيميائية:

تحتـوي الأوراق علـى بوليببتيدات وفلافونيـدات ومواد عفصـية، أما الثمار فتحتوي على بكتين وسكاكر وأحماض وفيتامينات A، B، C، E.

الاستعمالات:

خلال أكثر من ألفي عام احتل نبات توت العليق مكانة غير مهمة بين النباتات الطبيـة، ولكن منـذ الأربعينات خرج هـذا النبات من تحت مظلـة نباتات التوت الذي يتبعها وأصـبح من النباتات الطبية المشهورة وخاصة لما يتمتع به من سمعة جيدة وعشبة مفضلة للنساء الحوامل.

كان الإغريق القدماء والصينيون والهنود والهنود الحمر يستعملون توت العليق والتوت بشكل متبادل لعلاج الجروح والإسهال، وفي القرن السابع عشر كان عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبير يوصي باستخدام توت العليق لكونه قابضاً جيداً ومفيداً لعلاج الحميات والتقرحات والجروح المنتنة في الفم وفي الأعضاء التناسلية والبواسير والرمال البولية وسيلان الدم والطمث. ينصح العشابون المعاصرون باستخدام توت العليق لمعالجة الإسهال والغثيان والقيء وخاصة قيء الحوامل الصباحي، حتى إن بعضهم لقب هذا النبات بالترياق الشافي من الأمراض كافة خلال فترة الحمل، حيث إنه يريح الحامل من حالات الغثيان والقيء ويقي من الإجهاض ويخفف آلام المخاض.

وكان توت العليق من الأدوية المنزلية الشائعة، فقد كان يستعمل خل توت العليق لمعالجة التهابات الحلق والسعال، ونقيع الأوراق للإسهال وكمادات من الأوراق للبواسير، أما شراب توت العليق فللوقاية من تراكم القلح على الأسنان، واعتبر العالم جيرارد أن الثمرة ذات حرارة معتدلة: لذلك فهي ألطف على المعدة من الفراولة الذي يمكن أن تسبب بلغماً وتبرداً مفرطين.



وحديثاً وفي عام ١٩٤١م خرج نبات توت العليق إلى النور عندما نشرت دراسة أجريت على حيوانات التجارب في المجلة الطبية البريطانية (Lancet) برهنت على أن هذا النبات يحتوي على مادة راخية للرحم، وخلال السنوات الثلاثين التالية أكدت عدة دراسات أخرى هذا الاكتشاف، ووصف الأطباء البريطانيون والأوروبيون عدداً لا بأس به من مستحضرات توت العليق للنساء الحوامل لمعالجة غثيان الصباح وتهيج الرحم وخطر الإسقاط، كما برهنت دراسة أخرى أجريت على حيوانات التجارب أن توت العليق يسمح بتخفيض معدل سكر الدم، وعليه فإن أوراق توت العليق تستخدم كأحد مخفضات سكر الدم، كما بينت دراسة أخرى أن العفص الموجود في الجذور له قيمة علاجية محددة في مكافحة أحد الأشكال النادرة من أشكال السرطان.

تستعمل أوراق توت العليق كإحدى الوصفات الجيدة لعلاج الإسهال، وذلك لما يحويه من مواد عفصية قابضة الأمر، الذي يدعم الاستخدام القديم في معالجة الإسهال.

تؤخذ أوراق توت العليق في أواخر فترة الحمل وفي أثناء الوضع، فهي منبهة ومنشط فعال للرحم.

يؤخذ من نقيع الأوراق ما مقداره فنجان يومياً في الأسابيع الستة أو الثمانية الأخيرة من الحمل، ويشرب الكثير منه دافئاً أثناء عملية الوضع، يستعمل نقيع الأوراق أيضاً ضد الإسهال وكغرغرة في حالات تقرح الفم والتهاب الحلق، يستعمل النقيع أيضاً كغسول للجروح، ويمكن استعماله لقرحات الدوالي بانتظام، كما يستعمل المنقوع كغسول ملطف للعين، أما الثمار فينقع ٥٠٠ جم في لتر واحد من خل العشب مدة أسبوعين ثم يصفى الخل، ويمكن استعمال هذا الخل لعلاج السعال أو كغرغرة لحالات التهاب الحلق، كما يمكن أكل الثمار لعلاج عسر الهضم والروماتيزم وهي غنية بالفيتامينات والمعادن ومغذية.

الثوم
Garlic



الثوم دواء عشبي مثالي معروف برائحته وطعمه الحريف، وهو مأمون تماماً للاستخدام المنزلي وعلاج قوي لجملة من المشكلات الصحية، وهو نبات عشبي من جنس Aillum ومن فصيلة الزنبقيات.

لقد عرف الثوم منذ القدم واستفاد البشر من خصائصه من القرن الخامس قبل الميلاد، والنقوش المحفورة على هرم الجيزة الذي بني منذ ٤٥٠٠ سنة، تذكر أن فصوص الثوم كانت توزع على العمال الذين عملوا في بناء الأهرامات ليأكلوها قبل البدء في العمل، فتمنحهم القوة وتقيهم من الأمراض. وكان الفراعنة يبتلعون الفصوص كما هي تكريماً لها، كما كانوا يقدمون الثوم قرباناً لآلهتهم. وكان اليونانيون يكرمون الثوم ويقدمونه قرباناً.

ورد ذكر الثوم في مسرحيات أريستوفان ومدح العالم الروماني بليني فوائده في علاج كثير من الأمراض.

أما العرب فقد عرفوه من القدم فأشاروا إليه في كتاباتهم الطبية، ومما قاله فيه الشيخ الرئيس ابن سينا: "الثوم ملين يحل النفخ جداً، مقرح للجلد، ينفع من تغير المياه، ورماده إذا طلي بالعسل على البهاق نفع، وينفع من داء الثعلبة، ومن



عرق النسا، وطبخه ومشويه يسكنان وجع الأسنان، وكذلك المضمضة بطبيخه، ويصفي الحلق مطبوخاً، وينفع من السعال المزمن ومن أوجاع الصدر ومن البرد والجلوس في طبيخ ورقه يدر البول والطمث وشرب مدقوقه مع العسل يخرج البلغم".

وقال القزويني في كتابه (عجائب المخلوقات): ورق الثوم يمضغ ويوضع على العين الرمدة أنفع لها من كل ذرور، وإن مضغ مع العسل وطلي به الوجه تذهب تشققاته وكلفه".

وقال ابن البيطار: "محرك للريح في البطن والسخونة في الصدر وفي الرأس وفي العين. يلين البطن. يخرج الديدان".

ونقل الثوم عن العرب إلى أوروبا فكان أول من أدخله إلى فرنسا غودفارد دي بويون حين عاد مع الصليبيين من فلسطين ولقد نال حظوة كبيرة عند الفرنسيين.

ذكر الشاعر الفرنسي فيكتور هوغو الثوم في قصيدته الشهيرة "بوز الخالد" أنه كان يقدم الثوم للحصادين التابعين له ليتناولوه مع الخل فيثير ذلك نشاطهم في العمل. والرومان كانوا يأكلون الثوم قبل دخولهم إلى حلبة المصارعة.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الثوم على مركب يُعرف باسم الليِنز (Allins) وهو عبارة عن الكايل سيستين سلفوكسايد (Alkylcystine sulfoxides) وعند قطع أو هرس فصوص

الثوم يتحول هذا المركب إلى مركب آخر هو اليسيسـن (Allicine) الذي يُعرف باسم داي اللايل داي سلفايد مونوإس أوكسايد (diallyl-disylphidemono-s-oxide) والثوم إذا يبس ثم أعيد ترطيبه في الماء فإنه يحتوي على زيت يتكون من المركبات المعروفة باسم Vinul dithiins، Ajoens، Oligosulfides كما يحتوي الثوم على مواد عديدة التسكر (Polysaccharides) ومواد صابونية (Sapnins) كما يحتـوي على بروتين ودهن وأملاح معدنيـة وفيتامينات أ، ب، ج، هـ.

الاستعمالات:

لقد أثبت العالم لويس باستور الكيميائي الفرنسـي العظيم في القرن التاسع عشـر احتواء الثوم على خصائص مطهرة، وقد اسـتفادت الجيوش البريطانية والألمانية والروسية من هذه الخصائص خلال الحربين العالميتين الأولى والثانية، ومنـذ ذلـك الوقت أكـدت العديد مـن الدراسـات أن الثوم فعال ضـد البكتيريا والفطريات والفيروسات والطفيليات.

لقد بدأ العلماء في السـنوات الأخيرة بدراسـة الثوم بشكل مكثف حيث نشرت ٥٠٠ مقالة في المجلات الطبية حول الآثار الوقائية للثوم منذ أواسط الثمانينيات، وقـد ركزت هـذه البحوث على تأثير الثوم على الكوليسـترول في الدم وضـغطه، وكذلك صـفائح الدم التي تشـكل المتخثرات الدموية، وبالتالي تخفض من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

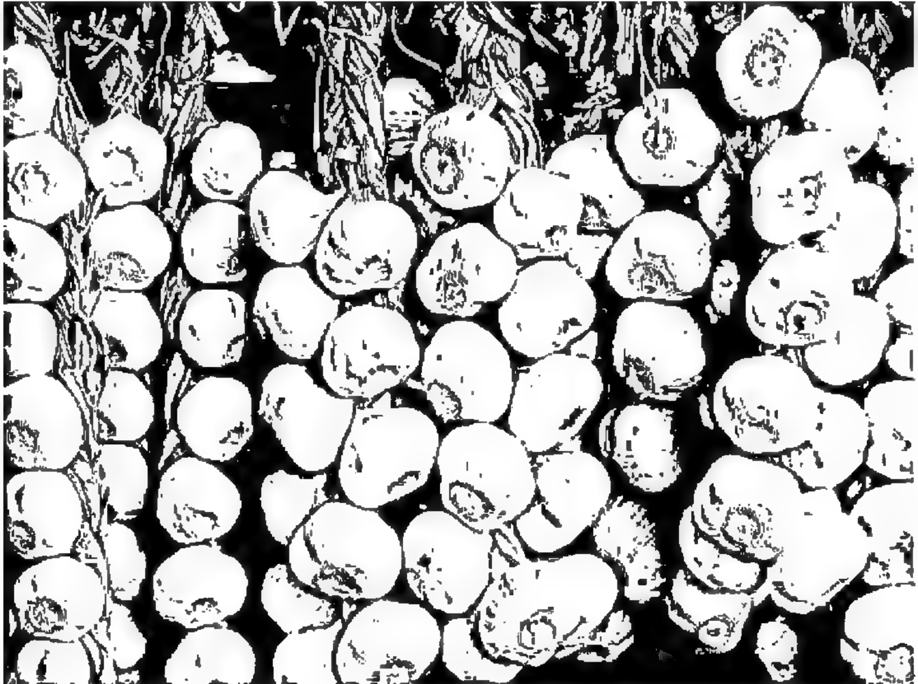
كما تشير الأبحاث الجارية حالياً إلى أن الثوم يحتوي على خصائص مضادة للسرطان، حيث اتضح أن الثوم يقلل خطر الإصابة بسرطان القولون، وقد أثبتت الدراسة على حيوانات التجارب أن الثوم يساعد على تقليص الخلايا السرطانية لسـرطان الثـدي والجلد والرئتـين بالإضـافة إلى أنه يقي من سـرطان القولون والمريء.

كما ثبت من خلال الدراسـات التي تمـت في ألمانيا واليابان والولايات المتحدة

الأمريكية بأن الثوم مضــاد حيوي، وقد أعلن الطبيب الأستاذ هانزرديتر الألماني أنــه تأكــد لــه أن الثوم ينقي الــدم من الكوليســترول والمواد الدهنيــة، وأنه يقتل الجراثيم التي تسـبب السـل والدفتريا، وفي بعض الحالات كان أشـد فعالية من البنسلين والستربتومايسن وبعض المضادات الحيوية الأخرى.

وجــاء في نتيجة أبحاث أجراها علماء روس أن الأبخرة المتصــاعدة من الثوم المقشــر أو القطع تكفي لقتل كثير من الجراثيم دون حاجة إلى أن يلمســها الثوم، وشاهدوا أن جراثيم الدسنتاريا والدفتريا والسل تموت بعد تعريضها لبخار الثوم أو البصــل مدة خمس دقائق، كما أن مضــغ الثوم مدة ثلاث دقائق يقتل جراثيم الدفتريا المتجمعة في اللوزتين.

وقد تمت دراســة علمية على الثوم والبصــل بكلية الصــيدلة – جامعة الملك ســعود على الجراثيم التي تعيش في فم الإنســان وتســبب التســوس، وقد أفادت الدراســة أن الثوم قضــى على جميع أنواع الجراثيم في الفم بينما قضــى البصل على ثلثي الجراثيم، وقد نشر هذا البحث في مجلة الفايتوثربيا الألمانية.



وقد قامت دراسة إكلينيكية على ٤٢ مريضاً يعانون من ارتفاع كوليسترول الدم وضغطه والسكر، وقد أعطي كل واحد منهم جرعات من مسحوق الثوم بمقدار ٩٠٠ ملجم يومياً ولمدة اثني عشر أسبوعاً؛ فانخفض معدل الكوليسترول وكذلك ضغط الدم والسكري بشكل كبير، وعلى إثر ذلك صنعت عدة مستحضرات من الثوم بوساطة شركات كبيرة.

ولقد برهن الدستور الألماني على أن الثوم يستعمل علاجاً ضد ارتفاع الكوليسترول وضد ضغط الدم المرتفع وكذلك ضد تصلب الشرايين.

والثوم يستخدم كمطهر للأمعاء ويوقف الإسهال الميكروبي، فقد ثبت حديثاً أن زيت الثوم وعصارته لها تأثير قاتل على كثير من الجراثيم التي تصيب الأمعاء وتسبب الإسهال، وهو في هذا المجال أقوى تأثيراً من كثير من المضادات الحيوية، كما أمكن استخدام الثوم شرجياً لإيقاف الدسنتاريا وإزالة عفونة الأمعاء، كما أن الثوم ملين جيد للأمعاء.

ويستخدم الثوم لعلاج مرض التيفود وتطهير الأمعاء من الديدان، حيث استحضر من الثوم دواء تحت مسمى (نيرول) على هيئة كبسولات.

ويستخدم الثوم لعلاج الكحة والربو والسعال الديكي حيث يؤخذ شراب منه مكون من عصير الثوم ملعقة، + ملعقتين من العسل الأسود أو إضافة العسل على ثلاثة فصوص من الثوم، وتؤخذ مرة واحدة على الماء.

أما في حالة السعال الديكي فيمكن إعطاء الطفل من ١٠-١٢ نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال كل أربع ساعات.

ويستخدم الثوم كمادة مطهرة للجروح ولكثير من الأمراض الجلدية، فقد ثبت استخدامه لعلاج الثعلبة وكذلك البهاق من النوع الأبيض نظراً لما للثوم من خاصية قتل الجراثيم، وكذلك العدوى الفطرية.

جذور الخروف

Hydrocotyle

جذور الخروف هو نبات زاحف يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أوراق مروحية الشكل ويعرف باسم كأس الماء الآسيوي وسرة البحر الهندية، ويعرف علمياً باسم Hydrocotyle asiatica من الفصيلة المظلية، الموطن الأصلي لهذا النبات هو الهند وجنوبي الولايات المتحدة الأمريكية، كما أنه ينبت في المناطق شبه المدارية من أستراليا وجنوبي إفريقيا وأمريكا الجنوبية، تزرع بالبذور في فصل الربيع، ويجب ملاحظة أنه يوجد نوع آخر من هذا النبات يعرف علمياً باسم Hydrocotle vulgar ولكنه لا يستعمل طبياً، الأجزاء المستعملة هي الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

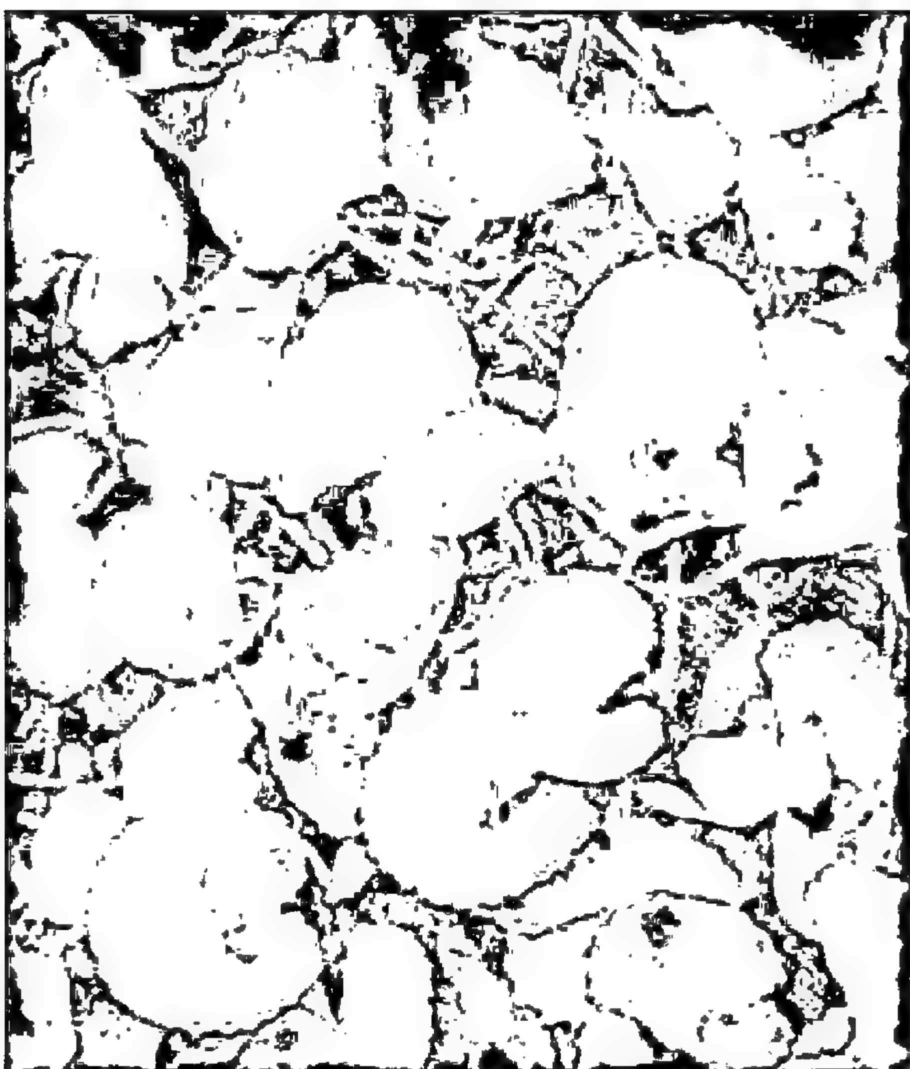
يحتوي النبات على مواد صابونية التربين وأهمها آسياتيكوسيد Asiaticocide وبراهموسيد Brahmoside وثانكوسيد Thankuniside.

الاستعمالات:

نبات جذور الخروف هو علاج أيورفيدي هندي قديم، ويستخدم اليوم على نطاق واسع في الغرب، وهو مقو مفيد ونبات منظف لمشاكل الجلد والاضطرابات الهضمية، يستخدم في الهند لعلاج كثير من الأمراض وعلى رأسها الجذام، لكنها تقدر بشكل رئيس كعشبة مجددة للحيوية وتقوي الوظائف العصبية والذاكرة.

وقد لاحظ السنغاليون من مدة طويلة والذين يعود أصلهم إلى جزيرة سيلان، أن الفيلة، وهي حيوانات ثديية اشتهرت بعمرها المديد لأنها كانت تحب تناول الأوراق المستديرة لهذا النبات؛ ولهذا اشتهر هذا النبات بإطالة العمر.

وثمة مثل إنجليزي كان يقول: "ورقتان من هذا النبات في اليوم تبعدان الشيخوخة"، لا يطيل هذا النبات العمر فالأعمار بيد الله ولكنه يمكن أن ينشط الجهاز المناعي في جسم الإنسان ويسارع في التئام الجروح ويساعد في شفاء مرض الصدفية ويجري الدم في السيقان مما يجعل هذا النبات واقياً من الدوالي.





وقد أوصى الأطباء الهنود القدامى باستعمال جذر الخروف كالزنجبيل لإطالة العمر كما يدّعون معالجة المشاكل المتعلقة به، ولكنه مع الزمن ازداد تدريجياً استخدام هذا النبات في الاستعمالات الداخلية والخارجية لمعالجة المشاكل الصحية المتعلقة بالبشرة كافة بما في ذلك البرص، وكان الأطباء الشعبيون في الفلبين يستخدمون هذا النبات لمعالجة جروح زبائنهم، وكذلك لعلاج مرض السيلان، ووصفه الأطباء الصينيون فيما بعد لعلاج الحمى والرشح والنزلة الوافدة.

أما في أوروبا فقد انهالت الاتهامات على هذا النبات من كل حدب وصوب، حيث اتهموه في مرض يصيب الخرفان، ومن هنا جاء اسمه الشعبي "عفن الخروف" مع العلم أنه لا يوجد ما يثبت أنه يسبب هذا المرض.

وكان كثير من الأطباء في مختلف أرجاء العالم يروون أن هذا النبات مسالم جداً ويعطي أثراً إيجابياً لعلاج المناطق المصابة من الجلد عند استعماله خارجياً.

إن هناك أسطورة صينية قديمة تقول إن عشاباً من الصين القديمة كان يدعى لي شينغ يون استهلك المستحضر الذي حضر من هذا النبات وسمي Fo-Ti-Tieng بشكل منتظم فعاش ٢٥٦ عاماً وبقي حياً بعد وفاة ٢٣ زوجة له، وقد كان ذلك الشاي شهيراً بين الشعب وظهر هذا النبات ثانية كمقو مصنوع من النبات.

لقد وضحت الأبحاث التي أجريت في أواسط التسعينيات أن مركب الاسياتيكوسيد والمركب الثانكونوسيد قد يقللان الخصوبة، وهو اكتشاف يتناقض مع أحد استخدامات العشبة المأثورة، ففي الهند تؤخذ العشبة لتحسين الخصوبة، وهناك أبحاث أخرى على تخثر الدم حيث عرف في الهند أن هذا النبات يرقق الدم وكذلك يساعد في خفض مستويات سكر الدم عند تناوله بجرعات كبيرة.

وحسب دراسة نشرت في حوليات الجراحة التجميلية أن هذا النبات يسرع في شفاء الحروق ويساعد على التئام الأنسجة بشكل مميز، وأشارت دراسات

أخرى إلى أن هذا النبات يخفف من الإصابات الجلدية المؤلمة وكذلك يسهل شفاء المناطق المزروعة من الجلد ويوسع حجم المهبل خلال الولادة.

كما أشارت بعض الدراسات إلى أن الكريم المصنوع من هذا النبات يخفف من الإصابات الجلدية المؤلمة التي تسبب مرض الصدفية ويؤكد الاستخدام التقليدي القديم لهذا الغرض، وقد استخدم سبعة مرضى مصابون بالصدفية كريم هذا النبات وخلال شهرين شفي تقريباً خمسة منهم وأصيب واحد منهم فقط بانتكاسة بعد أشهر من نهاية العلاج، كما أيدت دراسة نشرت في الصحيفة البريطانية Nature الاستخدام التقليدي لهذا النبات، لعلاج البرص أو مرض هانسن HANSEN.

ومن الآثار الإيجابية لهذا النبات تسهيل جريان الدم في الأطراف السفلية للجسم، ففي إحدى الدراسات تلقى ٩٤ شخصاً مصاباً بخلل في جريان الدم في سيقانهم ٦٠ ملجم من مسحوق النبات، وبعد شهرين أظهر المرضى الذين تناولوا هذا النبات تحسناً واضحاً في أنظمة دوران الدم لديهم وانخفاضاً في التورم، كما أنه يعطى لعلاج الروماتيزم.

إن الأضرار الجانبية الوحيدة التي أمكن تأكيدها هي تهيج البشرة لدى الأشخاص الحساسين.





الجعدة

Teucrium

الجعدة نبات عشبي معمر يرتفع حوالي ٣٥ سم عن سطح الأرض، لونه مخضر يميل إلى الرصاصي أو الفضي، سيقانه بيضاء اللون وأوراقه متطاولة مشرشرة الحواف مغطاة بشعر ناعم والأوراق متقابلة. الأوراق غزيرة في أسفل النبات وقليلة في قمته، الزهور كروية في نهايات الأغصان وهي بيضاء مع بعض الصفرة الخفيفة، يمتاز نبات الجعدة برائحته العطرية. والجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه، ينمو عادة في المناطق الصخرية المرتفعة وفي الحزوم والأرض الصلبة والفياض، وتكثر الجعدة في منطقة الصمان وفي منطقة حرض، كما ينتشر في جنوب الحجاز، وفي شمال وشرق نجد والنفوذ. تعرف الجعدة بأسماء مختلفة في الوطن العربي مثل: توم الحبة، جعيدة، سعتر الهر، قدحة، مخزني، تعرف علمياً باسم Teucrium polium ويوجد عدة أنواع من الجعدة تختلف في أحجامها وألوانها.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الجعدة على مركبات كثيرة من أهمها قلويدات تعرف باسم ستكادرين، سيا سترون وزيت طيار ومواد كربوهيدراتية (جلوكوز، فركتوز، سكروز، رامنوز) وستيرولات غير مشبعة وتربينات ثلاثية ومواد عفصية، وفلافون وجلوكوزيدات وفلافونيدات، وفي بحث أجراه الدكتور جابر القحطاني وزملاؤه بقسم العقاقير بجامعة الملك سعود تم فصل الزيت الطيار ومعرفة مركباته وهي تزيد عن ٤٥ مركباً، كما فصل مركبات جديدة فصلت لأول مرة، ومن ضمن المركبات المفصولة مركب مر يسمى بكروبولين.

الاستعمالات:

يقول الأنقر في كتابه الطب الشعبي "أن مغلي النبات يفيد في علاج المغص المعوي والكلوي وأمراض البرد عموماً وكذلك في علاج الملاريا، ويقول: إنه إذا شرب منقوعه مدة أربعين يوماً أصلح الكليتين ونظفها وأزال آثار القروح من الجسد، كما أنه علاج للأمراض الجلدية والمداومة على شربه يفيد في تخفيض السكري".

ويقول التركماني (٦٩٤هـ): "إن الجعدة تفتح السدد في جميع الأعضاء الباطنية، وتدر الطمث، وتدر البول، ومطبوخ الجعدة إذا شرب نفع من ورم الطحال، وينفع من الحميات المزمنة ومن لسع العقرب ويخرج الديدان من الأمعاء. ويقول السيوطي (٩١١هـ): إن الجعدة تستعمل مع الزنجبيل وعرق الفوة وجذور الحميض كلبخة توضع على موقع الطحال فيبرأ بإذن الله".

أما داود الأنطاكي (١٠٠٨هـ) فيقول في الجعدة: "إن قوتها تسقط بعد ثمانية أشهر من جنيها، تقع في الترياق الكبير لشدة مقاومتها للسموم، والنفع من نهش الحية والعقرب، والسدد واليرقان والحميات والحصى وعسر البول والمفاصل، كما تدر الفضلات وتحل الرياح حيث كانت وتنقي الأرحام والقروح وتحللها وهي تجلب الصداع وضعف المعدة".

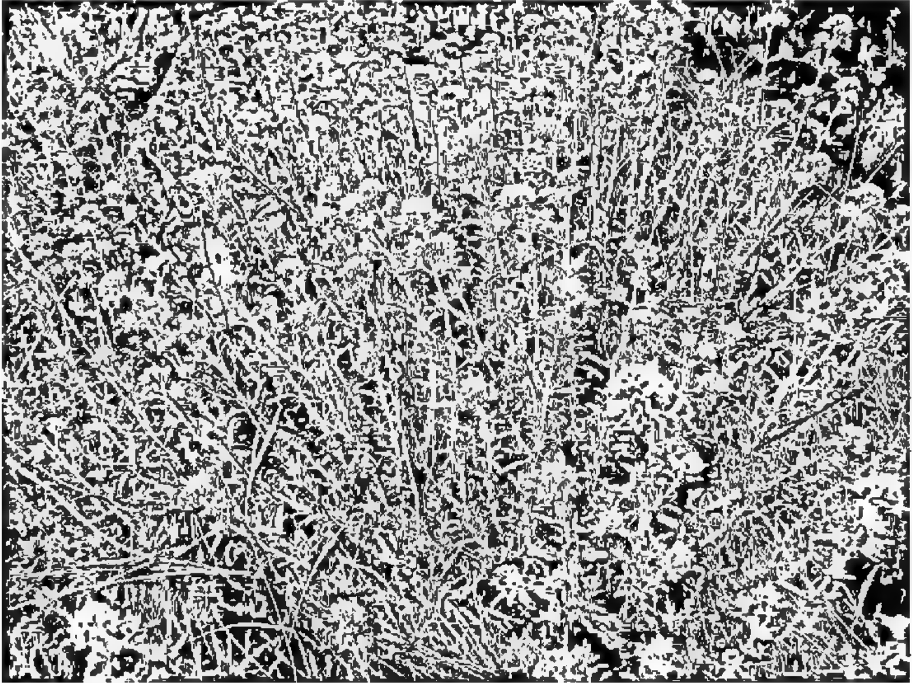
ويقول مكزول (١٩٨٢م): "إن مغلي الأجزاء الخضراء من الجعدة يفيد في علاج تضخم الغدة الدرقية، ويحضر المغلي بأخذ قدر ملعقة من العشب وإضافته إلى كوبين من الماء ثم تركه يغلي حتى يتركز إلى كوب واحد، يؤخذ من هذا المغلي قبل الأكل كل مساء ملعقة كبيرة ويداوم المريض على ذلك حتى الشفاء".

أما في الطب الحديث فقد قام الدكتور جابر القحطاني بقسم العقاقير بجامعة الملك سعود بدراسة الجعدة على حيوانات التجارب ضد مرض السكري، وقد توصل إلى نتائج متميزة في هذا المجال، كما قام عجب نور ورفاقه في دراسة نوع آخر من الجعدة على حيوانات التجارب ضد مرض السكري وتوصلوا إلى نتائج طيبة.

كما ألقى الباحثون (الدكتور جابر القحطاني ورفاقه) بحثاً في الندوة العاشرة للعلوم البيولوجية بالمملكة عن نبات الجعدة حيث أوضح أن نبات الجعدة ذو شهرة كبيرة في الطب الشعبي خاصة في علاج مرض السكري.

ويقول خليفة وشركسي في الجعدة: "إنه مفيد في حالات التهاب الأمعاء الغليظة ويستعمله البدو في علاج الملاريا، ويقول: إن للنبات تأثير مضاد حيوي".

ويقول الدكتور جابر القحطاني ورفاقه في كتابه الجديد (النباتات الطبية في المملكة العربية السعودية - الجزء الثاني - ٢٠٠٠م): "مغلي الأوراق الطازجة للنبات يستعمل كعلاج لمشاكل المعدة والأمعاء، كما يستخدم بخار مغلي النبات كمضاد للبرد والحمى".



الجنسنج

GINSENG

الجنسـنج هو نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن متر يحمل أوراقاً مركبة تتكون من خمس وريقات بيضـاوية الشـكل ومسننة الحواف وعناقيد من الأزهار الصغيرة ذات لون أحمر، ويمكن أن يكون أصفر في بعض الأنواع الأخرى. وللعنقود الزهري عنق طويل ويوجد في كل نبات عنقود واحد من الأزهار فقط.

وللجنسـنج جذر يشـبه في شكله شـكل جسم الإنسان وخاصـة النوع الكوري، ويصـل طول الجذر ما بين ٧ إلى ١٠ سـم وقطره ما بين ٢ إلى ٣ سـم، وله جذور جانبيـة عديدة وله رأس علوي مدور، ويصـل طول الجذر كاملاً برأسـه وجذوره المتفرعـة إلى حـوالي ٣٥ سـم ووزنه ما بـين ٤٠ إلى ١٢٠ جرام ويصـل في بعض لأحيان إلى ٣٠٠ جرام.

تحصد جذور الجنسنج بعد زراعته بأربع إلى ست سنوات، ويسمى جذر الجنسنج في أعقاب جنية باسم " سوسام " أو بالجنسنج الطازج؛ لأنه لم يجفف بعد.

الجزء المسـتخدم من نبات الجنسـج هو الجذر فقط، يعرف الجنسـنج الأصلي المعروف بالكوري علمياً باسم Panax ginseng ومنشأ هذا النوع كوريا ومنشوريا.

يوجد من الجنسنج عدة أنواع هي: -

١. الجنسنج الأمريكي المعروف علمياً باسم Panax quinquefolium ويشبه في شكله شكل العمود ومنشؤه أمريكا الشمالية.

٢. سانتشي ويعرف علمياً باسم Panax notoginseng وهو يشبه في شكله الجنسنج الصغير.

٣. جنسنج الخيزران الذي يعرف علمياً باسم P. Japonicum ويشبه في شكله جذر الخيزران ومنشؤه منطقة تسمى يونان في الصين واليابان.

٤. جنسنج القزم ويعرف علمياً باسم P. trifolium ويشبه في شكله الكرة ومنشؤه شمال شرق أمريكا.

٥. جنسنج همالايا والمعروف علمياً باسم P. Pseudoginseng ويشبه في شكله البصلة ومنشؤه نيبال، شرق الهمالايا.

تختلف زراعة الجنسنج الكوري بالذات عن زراعة المحاصيل الأخرى، فعند زراعة الجنسنج مرة واحدة لا يمكن زراعته مرة ثانية في الحقل نفسه خلال خمسة عشر عاماً على الأقل.

ولا بد من اختيار الحقل بعناية فائقة، لأن المحصول يعتمد على طبيعة التربة ومستوى الأرض. وزراعته تحتاج إلى عناية كبيرة إلى درجة إعداد جيد لتربة الحقل مدة عامين من الحرث المتكرر بوجود الأعشاب وشجيرات البلوط لمزجها جيداً بالتربه. وشتلات الجنسنج يتم زرعها في مشاتل معدة خصيصاً، ويجب زراعة وتنمية الجنسنج الكوري محجوباً عن الشمس ودون استعمال الأسمدة الكيماوية، ولهذا نجد أن الجنسنج الكوري باهظ الثمن.

المحتويات الكيماوية للجنسنج:

تحتوي جذور الجسنج الكوري على كربوهيدرات بنسبة ما بين ٦٠ إلى ٧٠ ٪ ويحتوي على صابونين الجنسنج (Ginsenoside . G)، و١٩ مركباً من نوع صابونين (ProtoPanaxadiol) وعشرة أنواع من نوع صابونين





موسوعة جابر لطب الأعشاب

١٢٧

(ProtoPanaxatriol) ونـوع واحـد مـن صـابونين (Oleanane). كمـا يحتـوي على متعددة السـكاكر التي تـذوب في الماء، ويحتوي على البولياسـيتلين وعشرة أنواع أهمها Panaxytriol وكذلك مكونات فينوليه مثل المالتول وحمض السـناميك، ويحتوي كذلك على بيتا كاربولـين (B-Carboline) وعلى لجنانز مثـل Gomisin-N – A وكذلـك مكونات نتروجينية مثل الأدينوسـين والببتيد المحمض والروتين الثابت بالحرارة والغليكوبروتين لتكوين بروتينيات المناعة.

الاستعمالات المأثورة للجنسنج الكوري:

الجنسنج الكوري هو أشهر الأعشاب الطبية قاطبة وقد حظي بتقدير لفوائده العلاجية منذ ٧٠٠٠ سـنة، وتمتع بمكانة عالية لدرجة أن حروباً جرت للسـيطرة على الغابات التي كان يزدهر فيها، وقد أدخل طبيب عربي الجنسـنج إلى أوروبا في القرن التاسـع، لكن قدرة الجنسنج على رفع المهمة ومقاومة الكرب لم تعرف في الغرب إلا في القرن الثامن عشر.

وقـد ورد في كتاب "خصـائص العقاقير الصـينية وتأثيرها"، أن الجنسـنج الكوري ينشـط الجسـم ويقوي الرئـة والطحال ويريح القلب، كمـا جاء في كتاب "صـيدلانيات شـين لونغ" أن الجنسـنج الكوري يمكن اسـتخدامه كدواء لتقوية نشـاط الأعضـاء الباطنية الخمسـة بما فيها الكبد والطحال ولمسـاعدة نشـاط المعدة. ولإيقاف الاضطراب العنيف والقيء والعطش. وبالإضافة إلى ذلك يساعد الجنسنج الكوري على سير دوران الدم، وعند استخدامه الطويل يحسن الأحوال البدنية ويطيل العمر حسب زعمهم؛ ونحن نعلم أن الأعمار بيد الله.

يقـول كتاب "Pen Ts. ao Kano Ma" الذي هو أرقى نوعية وأقدم كتاب للصيدلة في الصين عن الجنسنج ما يأتي:

- يشفي الرجال والنساء بسرعة من الضعف ويساعد وظائف الأعضاء؛ الباطنية.
- يريح المرضـى الذين يعانون من التعب الشـديد والإجهاد وعدم الاستقرار وذلك بفضل تأثيره في تقوية الأعصاب.

- يمنع الأمراض الفيروسية والأنفلونزا بفضل زيادة المقاومة.

- يجعل العين حادة ويعزز نشاط الدماغ.

- يؤثر تأثيراً ملحوظاً على الأعراض الذاتية الناتجة عن داء البول السكري مثل العطش والشراهة في الأكل والتبول المتتالي.

- يوقف القيء الشديد.

- يقوي وظيفة المعدة ويشفي المصاب بعسر الهضم ويعزز عملية الهضم.

- له تأثير نافع على القيء والإسهال المتكرر الناتج عن التهاب مزمن في المعدة والأمعاء.

- يساعد في تقليل الغازات في المعدة والأمعاء الغليظة.

- يمكن استخدامه في حالة الشلل والخلل الوظيفي للأيدي والأرجل بسبب السكتة الدماغية والنزف الفجائي الغزير في الدماغ، وله تأثير جيد على حرارة المعدة إلى جانب سوء الهضم بسبب المعاناة من الحرارة.

في حالة تناول الجنسنج الكوري مدة طويلة وبانتظام فإنه ينعش الجسم ويطيل العمر حسب ادعائهم ونحن نعلم أن الأعمار بيد الله.

- يستخدم الجنسنج في حالة الشعور بالضغط على الصدر والصعوبة في التنفس بسبب سوء الهضم وقلة الحيوية الجسدية.

- يدمر الأنسجة الورمية ويحد منها.

- يزيد الإفراز الداخلي للمرارة.

- يقوي وظيفة الرئة في حالة حدوث خفض سعة التنفس.

- يستخدم في جميع الأمراض النسائية التي تحدث في أثناء الحمل وبعد الإنجاب.

- ينشط القوة ويساعد على وقف نفث الدم والبول الدموي والنزيف في الرحم والأمعاء الغليظة والمعدة.



- يتحكم في الحمى الناتجة من الإجهاد في القلب والرئة والجهاز الهضمي بسبب الضعف البدني وكثرة الجهد العملي.

- نافع للالتهاب الشديد والتهاب القولون.

- مفيد للصداع والدوار.

- يستخدم في حالة كثرة أو الصعوبة في التبول.

تأثيرات الجنسنج الكوري التي كشفها الطب الحديث:

١- تأثيرات جديدة على الوقاية لمرض البول السكري:

حيث أصدر الأستاذ كيمورا من كلية تواياما للطب والصيدلية في اليابان تقارير في ندوة الجنسنج العالمية الثالثة أعدها على أساس النتائج عن اختبارات على الحيوانات جاء فيها أن مركب جنسونيسايد هو عامل مخفض للسكر وله وظيفة حفظ التوازن.

وأصدر الأستاذ جون سيونغ تشو من جامعة كيونغبوك الكورية والأستاذ أوكودا من جامعة أهيمي اليابانية والدكتور يامامودو من مستشفى تيسي في أوساكا باليابان، والدكتور يوسيدا من مستشفى ياواتاهاما البلدي في اليابان أنه باستخدام الجنسنج الكوري الأحمر يمكن تخفيض مستوى سكر الدم للمصابين بمرض البول السكري، كما أنه يمكن تخفيض جرعات الأنسولين. وقد ظهر تحسن واضح في الأعراض الجانبية لمرضى البول السكري مثل الدوار والآلام في الكتف والضغط على الصدر والعطش والتعب في جميع أجزاء الجسم والثقل في الرأس.

٢- الوقاية من السرطان:

درس الأستاذ ويكي من جامعة كوماموتو اليابانية التأثيرات النباتية ضد السرطان لمئة وسبعة عشر نوعاً من الأعشاب الطبية ومن بينها الجنسنج الكوري ووجد أن الجنسنج الكوري له تأثير مضاد للسرطان على الأخص السرطان البطني ذو الخلايا غير العادية.

ووجد الدكتور ووايك هوانغ من جامعة كوريا الكورية بأن تأثير الجنسنج الأحمر الكوري ضد السرطان أفضل من الجنسنج الأحمر الصيني من خلال دراسة العناصر ضد السرطان للجنسنج الأحمر الوردي والأحمر الصيني.

٣- التأثيرات على وقاية تصلّب الشرايين وفرط ضغط الدم:

درس الأستاذ تشونغ نوجو من جامعة يونسي الكورية تأثير الجنسنج الأحمر الكوري على زيادة شحوم الدم وذلك بإطعام الأرانب وجبات كبيرة محتوية على الكولسترول، وفي الندوة العالمية الثالثة للجنسنج قال: إن الجنسنج الأحمر الكوري وحده لا يستطيع فقط خفض مستوى الكوليسترول في الدم، وإنما أيضاً ينشط الأنزيمات المختلفة المتعلقة بأيض المواد الشحمية ويمنع تكوين تراكم المواد الشحمية على جدران الأوعية الدموية.

كما وجد الدكتور ناكانيشي في مستشفى الصليب الأحمر الياباني أن الجنسنج الأحمر الكوري يؤثر تأثيراً كبيراً على تحسين أيض المواد الشحمية؛ الأمر الذي يؤدي إلى منع تصلب الشرايين في التجارب السريرية بعد أخذ كبسولات الجنسنج الأحمر الكوري لعدد ٢١ رجلاً وامرأة.

وقال الدكتور ياماموتو من مستشفى نيسي في أوساكا باليابان: إن أخذ مسحوق من الجنسنج الأحمر الكوري لعدد ٦٧ مصاباً بفرط سكّر الدم بسبب فرط مرض البول السكري خفّض مستوى الكوليسترول في الدم وكذلك الدهون الثلاثية ولويحات الدم لهؤلاء المرضى، بينما زاد بروتين المواد الشحمية الثلاثية ذو الكثافة العالية.

٤- الجنسنج الكوري الأحمر والكبد:

قال الدكتور دول ريونغ هان من جامعة جونغ أنغ الكورية: إن الجنسنج الأحمر الكوري يخفض النخر الكبدي أو الموت لخلايا الكبد التي تسببها بعض المواد الكيماوية مثل رابع كلوريد الكربون.



٥- التأثيرات على اضطرابات المعدة:

قام الدكتور ماتسودا وزملاؤه من جامعة كينكي اليابانية بإعطاء خلاصة الجنسج الأحمر الكوري للقطط المصابة بالقرحة المعدية لدراسة تأثير الجنسج على اضطرابات المعدة فوجدوا أن خلاصة الجنسنج تعوق تكوين القرحة المعدية بصورة ملحوظة ناهيك عن تحسين دوران الدم في الغشاء المخاطي المعدي.

٦- تأثير الجنسنج الأحمر الكوري ضد الشيخوخة.:

أكد الدكتور بيولفهون هان من جامعة سيؤل الوطنية الكورية أن الجنسنج يحتوي على مركب راتنجي فينولي يؤثر على إزالة الكرب والضيق بالإضافة إلى منع الشيخوخة، كما أنه يفيد في إزالة مرض النسيان.

٧- تأثير الجنسنج على الدورة الدموية:



أعطى الدكتور كانيكو خلاصة الجنسنج الكوري إلى ثلاثين مريضاً ومريضة يبلغ متوسط أعمارهم ٤٥ عاماً ويعانون من تصلب الشرايين وداء البول السكري وضغط الدم المنخفض وتليف الكبد، وكانت النتيجة شفاءً سريعاً من الأعراض الموضعية مثل الصداع والثقل في الرأس وتطبل البطن والبرودة في الأيدي والأقدام وفقدان الشهية والدوار وألم المفاصل العضلي والتعب.

٨- تأثير الجنسنج على المناعة وفقر الدم:

ثبت تأثير الجنسنج الكوري الأحمر على تقوية جهاز المناعة وذلك إثر الدراسة التي قام بها الدكتور كيوهيوك تشو من جامعة جونيام الوطنية، حيث استخدم صابونينات الجنسنج، أما الدكتور كانيكي في مستشفى نويوما المركزي الياباني فقد أعطى ١٢ مريضاً يعانون من فقر الدم جرعات من العناصر الفعالة في الجنسنج فاكتشف أنه أثر تأثيراً جيداً على الأنيميا، وقد اكتشف الأستاذان ياماموزا في جامعة أوسكا وارتيشي في جامعة كينكي اليابانية عن طريق البحث المشترك على ٢٠ مريضاً مصابين بفقر الدم الناتج عن مرض الكبد ومرض المعدة وداء البول السكري والسل أن لعناصر الجنسنج تأثيراً مهماً على فقر الدم.

٩- الجنسنج والإيدز:

فيما يتعلق بمرض الإيدز الذي يسمى طاعون العصر أو طاعون القرن العشرين أو العقاب السماوي ذكر الدكتور يولغوشين وجماعته في جمعية الصحة الوطنية الكورية في التقرير الذي تناول الجنسنج الأحمر على الإيدز وتم إصداره في عام ١٩٩٢ أن للجنسنج تأثيراً جيّداً على مقاومة الإيدز عند استعماله مع علاج الإيدز AZT.

كيف يستخدم الجنسنج الأحمر الكوري بالذات:

يزداد تأثير الجنسنج الأحمر الكوري عند تناوله بصورة منتظمة ولمدة طويلة، حيث يوضع الجنسنج في وعاء مع الماء ثم يغلى على النار حتى يتركز الماء إلى ثلث الكمية الأصلية، ثم يرشح أو يصفى، وتشرب الخلاصة مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم بمعدل ٣٠٠ سم٣ كل مرة قبل تناول الطعام وعند الشعور بالجوع.

والوصفة السابقة تتكون من ١٢-٢٠ جراماً من الجنسنج الأحمر مع عناب بمقدار ١٠ جرام وزنجبيل بمقدار غرامين وماء بمقدار لتر. وهذه الوصفة تعمل كدواء منشّط باستمرار.

وتوجد عدة أطباق تحضر من الجنسنج مع الشوربة وخاصة شوربة الدجاج أو مع العسل أو مع اللحوم، فهناك عدة أطباق شهية جداً.

جرعات الجنسنج ومستحضراته:

يوجد عدد كبير من مستحضرات الجنسنج تربو على عشرين مستحضراً من شركات مختلفة، وأغلب هذه المستحضرات مسجلة في وزارة الصحة السعودية، حيث توجد مستحضرات على هيئة كبسولات بجرعات ١٠٠ ملجرام، ١٥٠ مليجرام، ٢٠٠ ملجم، ٢٥٠ ملجم، ٤٠٠ ملجم، ٤٠٤ ملجم، ٤٠٥ ملجم، ٤٢٤ ملجم، ٥٠٠ ملجم، ٥٠٥ ملجم، ٥٢٥ ملجم، ١٠٠٠ ملجم، ١٢٥٠ ملجم.

كما يوجد الجنسنج على هيئة أقراص بحجم ٣٥٠ ملجم، ٥٠٠ ملجم، وكذلك يوجد على هيئة سائل بجرعات ٣٠٠ مليجرام لكل ملي من الماء، كما يوجد الجنسنج كما هو على هيئة جذور، ويمكن عمل مغلي من الجذور حيث تؤخذ ٢ جرامات يُصب فوقها ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب.

وأما الجرعات اليومية فتكون الجرعة المتوسطة ما بين ١ إلى ٢ جرام من الجذر، وتؤخذ ما بين ٢ إلى ٤ مرات في اليوم ولمدة ٣ إلى ٤ أسابيع.

تداخل الجنسنج مع أدوية أو أمراض أخرى أو حتى الطعام:

يتداخل الجنسنج مع الأدوية المضادة لتخثر الدم وأدوية تكسر صفائح الدم والأدوية النفسية وكذلك أدوية القلب وأدوية السكر والأدوية الهرمونية، كما يتداخل مع الأعشاب التي تحتوي على كافئين مثل الشاي والقهوة والكولا والجوارانا والمتّه وخلاف ذلك، ويتداخل كذلك مع الأدوية المنبهة وكذلك مع الورفارين المرقق للدم، كما يتداخل مع أدوية الأرق وأدوية انفصام الشخصية.

تحذيرات استعمال الجنسنج:

هناك تحذيرات: فالاستعمال العشوائي للجنسنج أو زيادة الجرعات عن الجرعات المحددة تسبب الأرق، كما يجب على المرأة الحامل والمرضع عدم استعماله.



الجوار
Guar

الجوار عشبة حولية غزيرة التفرع، منتصبة يصل ارتفاعها إلى حوالي متر، فروع النبات مضلعة الشكل، خشنة الملمس، لها لون أخضر مصفر، أوراق النبات مركبة من ثلاث وريقات ذات حواف مسننة وقمتها مدببة ومغطاة بشعيرات، لون الأوراق أخضر داكن، للنبات أزهار بيضاء اللون تخرج في عناقيد في قمم الأغصان وأحياناً جانبية، الثمار قرنية، جلدية الملمس، أسطوانية الشكل يصل طولها إلى ١٥ سم، تحتوي على بذور كروية الشكل صلبة القوام وذات لون رمادي إلى مصفر، ويتراوح عددها ما بين ٨ — ١٠ بذور في كل ثمرة.

يعرف النبات علمياً باسم Cyamcpsis tetragonoloba والجزء المستعمل من النبات هو القرون والبذور والصمغ.

تعد الهند والباكستان الموطن الأصلي للنبات، وقد انتشرت زراعته في الولايات المتحدة الأمريكية والبرازيل والصين، وأهم البلدان المنتجة لهذا النبات أمريكا الشمالية والهند والصين والباكستان وأفغانستان والبرازيل.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي بذور الجوار على سكاكر متعددة ذوابة في الماء، ويشكل المركب جلاكتوماناز Galactomannas ٨٥٪، كما تحتوي البذور على بروتين بنسبة ما بين ٢ — ٥٪ وكذلك مواد صابونية، ويعد الجوار من أغنى نباتات الفصيلة



البقولية من حيث المحتوى المعدني حيث يحتوي على معظم المعادن، والمواد السكرية المعقدة والمعروفة باسم الجلاكتوماناز وهي عبارة عن صمغ يعرف باسم "صمغ الجوار" وكثير من الناس يعرفون صمغ الجوار أكثر مما يعرفون النبات، وقد وجد أن قصرة البذرة تحتوي على مواد صمغية مثل حمض الجاليك وحمض هيدروكسي البنزويك ومواد سكرية منها الجلوكوز ومركب آخر معقد به أيونات الحديديك، وصمغ الجوار يحتوي على سكر الجلاكتوز والمانوز.

الاستعمالات:

يعد نبات الجوار من أهم النباتات التي تعمل على رفع الخصوبة للأراضي الزراعية الجديدة البكر التي يراد استصلاحها، كما أن النبات مقاوم للحشرات والآفات حيث يمكن زراعته مع محاصيل أخرى مهمة مثل القطن وفول الصويا لتقليل إصابتها بالآفات الحشرية.

تؤكل ثمار نبات الجوار وهي خضراء غضة، حيث تستخدم كنوع من أنواع الخضر التي تؤكل مطبوخة، ويستخدم دقيق بذور الجوار في مستحضرات التجميل حيث يضاف كمادة مالئة ومانعة للتفتت مثل الأقراص الطبية والكبسولات.

يدخل صمغ الجوار في صناعة المنتجات الغذائية والجيلي والجيلاتي ومنتجات الألبان الأخرى، وذلك كمواد مغلظة ومثبتة كما في أنواع الجبن الرخوة وصناعة الحلوى والمربيات.

يستخدم صمغ الجوار ودقيق الجوار في تركيب الحبر العادي وعجائن الطباعة المختلفة الألوان كمادة مغلظة وتكسبه البريق اللامع.

كما يستخدم صمغ الجوار في صناعة البيرة كمادة مثبتة للرغوة وكذلك في صناعة بعض المشروبات الكحولية وغير الكحولية للغرض نفسه.

يعد صمغ الجوار من أجود الملينات ويشبه مفعوله إلى حد ما مفعول لسان الحمل، وهو يؤخر إفراغ المعدة ومن ثم يبطئ امتصاص الكربوهيدرات، وبهذا

يجعل مستويات سكر الدم مستقرة، ويستعمل صمغ الجوار في الحالات السابقة للداء السكري، كما أنه يخفض معدلات الكوليسترول.





ويعمل صمغ الجوار على تنظيم عملية الهضم لدى الإنسان، وفي الطب الهندي يستعمل ضد العشى الليلي ومشاكل الهضم وفي قلة الشهوة للطعام، وكذلك مضاد للإمساك، كما يستعمل في حالة توقف أو انقطاع حليب الأم الرضيع.

الجرعات اليومية من مسحوق البذور أو صمغ الجوار خمس جرعات ثلاث مرات في اليوم.

وتوجد مستحضرات من الجوار على هيئة أقراص كل قرص يحتوي على خمسة جرامات وكذلك محببات ومسحوق.

لا توجد أعراض جانبية للجوار إذا استخدم الشخص الجرعات المحددة ولم يتجاوزها.



الجوز

Juglans

لنبات الجوز أسطورة خرافية في الغرب حيث يقال إنه عندما كانت الآلهة تسكن الأرض كانت تقتات بالجوز، ومن هناك جاء الاسم اللاتيني Juglans أي جوز جوبيتر.

زرعت شجرة الجوز في أوروبا منذ العصر الروماني لأجل ثمارها، وهي تثمر بعد ثلاث سنوات من زراعتها، وهي شجرة كبيرة عملاقة وتعمر أكثر من مئة سنة. قيل: إن الموطن الأصلي لشجرة الجوز كان في القارة الآسيوية، وقيل إن ثمر الجوز كان ثميناً جداً في القرون الوسطى ومعتبراً من الأغذية العظيمة وبخاصة في أيام الشتاء.

لقد عرف العرب الجوز منذ القدم فيعرف في مصر بـ "الشويكي وعين الجمل" وفي ليبيا يطلقون عليه "لوز خزانين" وفي المغرب "جرجع" وفي تونس "زوز" ويعرف قشر سيقان الجوز في مصر بسواك المغاربة وفي السعودية بالديرم أو الديرمة أو الديرمان، ويستعمل الديرم في السعودية كأحد المواد التجميلية، حيث يستعمل لصبغ الشفاه بلون أحمر بنفسجي جميل. وسوف نتحدث عن الديرم بعد معرفة الاستعمالات الطبية لثمار وأوراق الجوز.

يقول داود الأنطاكي في تذكرته عن الجوز ما يأتي: "إن أُخِذَ ثمرُ الجوز قبل نضجه فهو دواء جيد لأوجاع الصدر والقصبة والسعال المزمن وسوء الهضم وأورام العصب والثدي خصوصاً إذا شوي وأكل ساخناً، ويمنع التخمة، وقشر الجوز الأخضر إذا

اعتصر وغلي حتى يغلظ كان ترياقاً للبثور ودواءً ممتازاً لداء الثعلبة واللثة الدامية والخناق والأورام طلاءً بعسل النحل، وهو يحمر الوجه والشفتين طلاءً وجزء منه مع مثله من أوراق الحناء إذا طلي به قطع النزلات والصداع العتيق وكل وجع بارد كالفالج والنقرس، ورماد ثمار الجوز ينفع من الدمعة والجرب كحلاً، وإذا طبخ رطباً بالخل وخبث الحديد أو نقع أسبوعاً سود الشعر وقواه وحسنه، وقشره الصلب إذا حرق ودلكت به الأسنان بيضها وشد اللحم المسترخي، وإذا سحق بوزنه من زاج محروق (الشب اليماني) وشرب منه كل يوم مثقال فتت الحصى وحل عسر البول، وإذا طبخ قشر جذور الجوز بزيت الزيتون حتى يتهرى كان جلاً جيداً للبواسير وأمراض المقعدة.

وثمار الجوز تفتح الشهية، وتزيل الحمى والكالو ويمنع العرق الكثير بالجسم".

المحتويات الكيميائية:



يحتوي الجوز على كميات كبيرة من الدهن وبروتينات تشبه بروتينات اللحم وهذا ما يجعل النباتيين يستغنون بالجوز واللوز والبندق عن اللحوم، واللحم الذي يقدم في مطاعم الطب الطبيعي هو خليط من الجوز وبعض الحبوب المهروسة، كما يحتوي الجوز على كمية كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية حيث توجد فيه كمية كبيرة من الفوسفور تعادل الكميات الموجودة في الكبدة والبيض والسمك والأرز، وفيه من فيتامينات (ب، ج) أكثر بكثير مما في التفاح، كما يحتوي على كمية بسيطة من فيتامين (أ) كما يحتوي على كمية جيدة من البوتاسيوم بالإضافة إلى حمض العفص، ومن أهم محتويات دهن الجوز أحماض دهنية مثل حمض ألفا اللينولينيك وحمض

اللينولينيك التي تلعب دوراً أساسياً في تأمين سلامة وظائف الخلايا وتشكيل البروتسغلاندين في الجسم.



الاستعمالات:

- يستعمل مغلي قشر ثمرة الجوز لفتح الشهية إلى الطعام وتقوية الجسم والجنس، ولذلك الهدف يؤخذ ٢٥ جم من قشور الثمار الخضراء في لتر ماء ويغلى على نار هادئة مدة نصف ساعة ثم يحلى بقليل من السكر ويشرب منه فنجان قبل كل وجبة ويداوم على ذلك.

- أما ورق الجوز فإن غليه يفيد في حالات الحمى بعمل كمادات، كما أنه يفيد في عمل مكمدات في حالات التهاب الجفون والبثور، وهو يستعمل أيضاً كمقو للشعر؛ وذلك بتدليل فروة الرأس والشعر بمنقوع الأوراق، وهو في الوقت نفسه يكسبه لمعاناً ونعومة لا تقارن، ويعمل المغلي بمقدار ٥ جرامات من الأوراق في لتر ماء ويترك يبرد ثم يستخدم المنقوع.

- يستعمل مغلي أوراق الجوز أيضاً كدهان ضد الأمراض الجلدية كالجرب والهرش والقروح، وهو أيضاً يستخدم لمكافحة عرق الجسم الغزير بصفة عامة وعرق القدمين بصفة خاصة، ويكون ذلك بعمل مكمدات على مواضع العرق أو الاستحمام بهذا المغلي أو بعمل حمام موضعي للقدمين.

- يفيد مغلي أوراق الجوز السيدات اللاتي يشكين من سيلانات مهبلية وهذه السيلانات تصاحب عادة التهابات بأمراض فطرية أو ميكروبية مثل المونليا والتريكومانس، ويكون ذلك بغلي حوالي ٥٠ جراماً من الأوراق في لتر ماء ويترك ليبرد مدة ربع ساعة ثم تستعمل كغسيل مهبلي.

- يستخدم مسحوق قشر الجوز لإزالة الكالو الذي يحدث في القدمين؛ وذلك بدلكه بهذا المسحوق والمداومة على ذلك.

- في أوروبا تعد أوراق الجوز دواءً منزلياً شائعاً لحالات الأكزيما والتهاب الجفن عند الأطفال، وتشير الأبحاث الحديثة إلى تمتع أوراق الجوز بخواص مضادة للفطريات وعمل مطهر، وتستعمل الأوراق أيضاً لطرد الديدان المعوية وبمثابة مقو للجهاز الهضمي.

- يستعمل نقيع الأوراق لمشاكل الجلد والتهابات العين وكمقو للجهاز الهضمي في حالات ضعف الشهية.

- يستعمل نقيع الأوراق لمعالجة الأكزيما أو الجروح والسحجات.

- يستعمل نقيع الأوراق كغسول للعين وخاصة لحالات التهاب الملتحمة والتهاب الجفن.

- يستعمل نقيع قشور الجوز لمعالجة الإسهال المزمن أو كمقو في حالات فقر الدم، كما يستعمل كغسول للرأس في حالة تساقط الشعر.

- زيت الجوز يكسب اليدين والوجه نعومة ويزيل العلامات السوداء والزرقاء التي تخلفها الكدمات.

نعود إلى الديرم أو ما يعرفه الناس بالديرمة أو الديرمان التي هي عبارة عن قشور سيقان نبات الجوز والتي تستخدم على نطاق واسع في بعض البلدان وبالأخص إيران والباكستان والهند ودول المغرب العربي ودول مجلس التعاون حيث يستخدم في بعض البلدان المذكورة لتنظيف الأسنان مثلها مثل مسواك الآراك، وفي الجزائر تباع القشور (الديرم) في الشوارع على هيئة ربط مثلها مثل المسواك الذي يباع في أسواق السعودية، ويستعملها الجزائريون كمسواك وتستعمل إما رطبة أو يابسة، أما في المملكة العربية السعودية فقد كانت النساء في الماضي يستخدمن الديرمان لتجميل الشفاه حيث يعطيها حمرة جذابة، وبعضهن يستخدمنه كمسواك، وكانت هناك أسواق للديرم وتقبل عليه النساء وخاصة في مواسم الزواج أو الحفلات، وعندما ظهرت مستحضرات التجميل ومن بينها أحمر الشفاه قل الإقبال على الديرم ولم يعد يستعمله سوى بعض النساء الكبيرات في السن.

لقد عملت دراسة ميدانية وإكلينيكية على الديرم حيث تقدمت طبيبتا أسنان من خريجات كلية طب الأسنان بمشروع تخرج بعنوان "ظاهرة انتشار استعمال الديرم بين السعوديات وتأثيره على أنسجة اللثة"، والهدف من هذه الدراسة عمل إحصائية لعدد مستخدمات مادة الديرم في شريحة من الإناث السعوديات، واللاتي تتراوح أعمارهن بين ١٨ – ٦٠ سنة وتقويم تأثير استعماله على أنسجة اللثة، وقد تم توزيع استبانة مكونة من ٢٥ سؤالاً على عينة مكونة من ٣٥٠ امرأة سعودية في أقاليم مختلفة من المملكة (الرياض، أبها، جدة، حائل، الجبيل) حيث أجبن على الاستبانة تحت الإشراف المباشر كما تم القيام بفحص سريري لـ ٥٠ مريضة (٢٥ مستخدمة للديرم، ٢٥ غير مستخدمة) وذلك باستعمال مؤثرات لثوية معينة (المؤثر اللثوي، مؤثر انحسار اللثة، مؤثر الصفيحة الجرثومية، مؤثر الجير، مؤثر تآكل الأسنان).

وقد أشارت نتائج الإحصائية أن نسبة مستخدمات الديرم هي ٩ر٣١٪، وأن أعلى نسبة للمستخدمات كانت من عمر ٢٥ — ٣٩ سنة، وقد سجلت منطقة الرياض ٦ر٢٠٪ من المستخدمات وهي أعلى نسبة بين الأقاليم، كما ظهر اختلاف في عدد سنوات استخدام الديرم حيث إن ٦٥٪ من المستخدمات الشابات كن يستخدمنه بانتظام ولمدة ما بين ٥ — ١٠ سنوات، وما بين ٥٣٪ من النساء الأكبر سناً كن يستخدمنه لمدة ما بين ١١ — ٢٠ سنة وبطريقة غير منتظمة، وقد بينت نتائج البحث أن الاستمرار في استخدام الديرم قد يسبب التهاب وانحسار اللثة والذي يمكن استنتاجه أن استخدام الديرم عادة تراثية واجتماعية في المملكة واستعماله يتناسب عكسياً مع مستوى التعليم وأنه قد يسبب التهاب اللثة.

إن قشور الديرم لها تأثيرات دوائية مهمة حيث تعد أحد المواد الفعالة أثناء فترة الحمل وتستعمل القشور كمسهل جيد وفي الوقت نفسه قابض ومدر للصفراء.

وبغض النظر عن الدراسات أو الأبحاث التي تمت على قشور الديرم كمسواك إلا أن النساء في السعودية عادة يستخدمنه لتحمير الشفاه وليس كمسواك، وهذه القشور تعطي لوناً أحمر بنفسجياً يضفي لوناً متميزاً للشفاه وهو لون من ألوان الطبيعة التي منحه الله لعباده.

ومن الطرائف التي قيلت عن الديرم أن أماً دخلت غرفة ابنتها والبنت أمام المرآة تزين شفتيها بأحمر الشفاه الصناعي، فقالت الأم: والله يا بنتي ما في هالأحمر فايدة ولا جاذبية ما هو بمثل الديرم اللي يجذب الرجال لحرمته، والله ثم والله يا بنيتي إني يوم كنت أحط الديرم على شفيهتي أن أبوك يلحقني مثلما يلحق التيس عنزته.



الحبة السوداء

Black cumin

للحبة السوداء بصورتها الكاملة تأثير كبير؛ حيث كشفت بعض البحوث أن معالجة الإنسان أو الجرذان بمسحوق الحبة السوداء أدت إلى زيادة عدد ونشاط بعض خلايا المناعة مثل خلايا T الليمفاوية القاتلة وتنشيط الخلايا المبلغمة maciophages في التقام الجراثيم، كما أوضحت البحوث قدرة هذه الحبوب على زيادة إفراز إدرار اللبن في الأغنام.

كشفت الدراسات التجريبية عن قدرة الخلاصات المائية لحبة البركة على تنشيط إفراز بعض عوامل تنشيط المناعة من الخلايا اللمفاوية مثل: مادتي انترليوكين ١ (Interleukine-1) وانترليوكين – ٣ (Interleukine -3) وإلى تنشيط بلغمة الجراثيم وكذلك إضعاف إفراز السوائل المعدية الحمضية ومنع حدوث القرح المعدية التجريبية المحدثة بمادة الأسبرين في الجرذان، بالإضافة إلى علاج بعض أمراض الديدان المعوية في الأغنام والديدان الشريطية في الأطفال.

كشفت الدراسات التجريبية أن للخلاصات الكحولية للحبة السوداء عدة تأثيرات مثل الفتك بالعديد من الجراثيم مثل الأشريكية القولونية والزائفة الزنجارية وبعض الفطريات مثل الرشاشية، وكذلك إبادة بعض الخلايا السرطانية وإرخاء عضلات الأمعاء وكبح التقلصات والآلام التجريبية المحدثة ببعض الكيماويات، وكذلك علاج بعض المصابين ببعض الديدان المعوية مثل

الدودة الشريطية والصفرا الخراطيني وكذلك تثبيط الالتهابات والآلام ومنع تسوس الأسنان ومنع انخفاض مستوى الهيموغلوبين وعدد كريات الدم البيضاء المحدث ببعض العقاقير المضادة للسرطان مثل عقار سيسبلاتين.



لقد كشفت الدراسات التجريبية قدرة الزيت الطيار للحبة السوداء في جرعات صغيرة على إحداث بعض التأثيرات وهي:

- تخفيض ضغط الدم الشرياني وتخفيض سرعة النبض القلبي في الجرذان والوبر بتأثيره المنشط على بعض المستقبلات السروتونية في المخ.

- زيادة سرعة التنفس "إحداث تهيج" وتقلصات في رغامي (Trachea) حيوان الوبر عن طريق إفراز مادة الهستامين.

- زيادة إفراز مادة الصفراء في الكلاب.

- زيادة إخراج حمض اليوريك المسبب لمرض النقرس في البول.

- الفتك بالعديد من الجراثيم مثل: السلمونيلا والتيفية والصنمة الهيضية والزانفة الزنجارية وبعض الفطريات مثل: الرشاشية السوداء وبعض الديدان المعوية.

- إرخاء عضلات الأمعاء وكبح التقلصات المحدثة ببعض الكيماويات فيها.
- تخفيض مستوى سكر الدم في الأرانب والجرذان الصحيحة المصابة بداء السكر التجريبي بعد معالجتها بجرعات ٥ مليجرام / كيلو جرام حقناً في الصفاق دون أي تأثير على مستوى الأنسولين في الدم.
- تثبيط تقلصات الرغامي المعزولة من حيوان الوبر عند تنشيطها بمادة الهستامين والأستيل كولين وتثبيط تقبضات شرايين الأرانب المحدثة بمادة نورادرينالين.
- تخفيض حرارة الجسم بعدة درجات مئوية بعد حقنه في الفئران عبر تنشيط المستقبلات السروتونية في الدماغ في منطقة الهيبوثلامس.

وقد حاول الباحثون فصل المركبات الرئيسة في الزيت الطيار لحبة البركة فوجدوا أن المركب ثايموكينون هو المسؤول الرئيس عن التأثيرات التي نتجت عن الزيت الطيار.



أما مركب القابانين فقد اكتشفت قدرتها على تثبيط الالتهابات التجريبية عبر إفراز مادة هيدروكورتيزون وتثبيط نمو بعض الجراثيم خصوصاً تلك المرتبطة بالتهابات حب الشباب، كما وأن لها القدرة على تثبيط نمو بعض الأورام السرطانية في أكباد الجرذان وزيادة إفراز المخاط من الشعب الهوائية في بعض المرضى المصابين بالتهابات رئوية وبالأخص المزمنة.

الاستعمالات:

الاستعمالات الداخلية للحبة السوداء:

- يستخدم مغلي بذور الحبة السوداء بمعدل نصف ملعقة صغيرة مع ثلثي كوب ماء يومياً لعلاج عسر الطمث والهضم والبول ويطرد الأرياح والنفخ في البطن وكذلك السعال والنزلات الصدرية.

- يستخدم سفوف الحبة السوداء مخلوطاً مع سكر النبات حيث يحمص ٥٠ جراماً من الحبة السوداء ويسحق مع ٢٠ جراماً من سكر نبات ويسف منه نصف ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً وذلك لمنع الغازات ولضعف الشهية ويمكن شرب الماء مع السفوف ليسهل ابتلاعه.

- لقتل ديدان الإسكارس "ثعبان البطن" يستعمل مغلي ملعقة من بذور الحبة مع كوب ماء ويشرب في الصباح الباكر على الريق وتكرر الجرعة مساء حتى تخرج الإسكارس ميتة.

- لتقوية جهاز المناعة يستعمل ربع كيلو من الحبة السوداء الحديثة ويسحق جيداً ثم يمزج مع كيلو عسل من النوع الطبيعي ويوضع في وعاء محكم الغلق ويؤخذ منه يومياً ملعقة وسط على الريق حتى تنتهي الكمية، وهذه الوصفة مجربة وتفيد في الحماية من السرطان، مع ملاحظة أن مرضى السكر يجب ألا يستعملوا هذه الوصفة وبإمكانهم استعمال سبع حبات يومياً مضغاً على الريق مع كوب حليب منزوع الدسم.

- تستخدم الحبة السوداء في صناعة الوصفة الخاصة بفتح الشهية لمن يرغب السمنة.

- تستخدم الحبة السوداء في صنع ترياق لسع أو لدغ العقارب، حيث يحضر الترياق من المواد التالية: الحبة السوداء، جنطيانا، زراوند، مر، حب الغار، قسط، فوتنج يابس، سذاب، جندبيدستر، عاقر، قرحا، زنجيل،

فلفل أسود، حلتيت، بأجزاء متساوية وتخلط مع العسل لتكون عصيدة يعطى للشخص الملدوغ مثل حبة الفستق ويشرب معها حليب أو ماء.

- تستخدم الحبة السوداء على نطاق واسع كأحد التوابل حيث تضاف للمعجنات وبعض الحلويات، كما تضاف بضع حبيبات مع القهوة العربية لإعطائها نكهة خاصة، وهذه الوصفة وصفة شعبية مجربة.

الاستعمالات الخارجية للحبة السوداء:

- يستخدم مسحوق حبة البركة بعد تحميصها وسحقها ممزوجة مع العسل لعلاج البثور والالتهابات الجلدية والثآليل حيث يدهن على موضع المكان المصاب ويلف برباط شاش عند النوم ويزال الرباط في اليوم التالي ويكرر العلاج لحين الشفاء.

- لعلاج الأكزيما يخلط كوب من مسحوق الحبة السوداء بكوب واحد من زيت الزيتون ويجب أن يكون الخلط جيداً قبل الاستعمال، ثم يدهن الجزء المصاب مرتين يومياً حتى تزول أعراض الأكزيما، ويمكن تكرار الوصفة إذا عادت الأعراض وهذه الوصفة شعبية لكنها مجربة.

- لعلاج طنين الأذن إذا طبخت بذور الحبة السوداء المقلية في زيت الزيتون أو السمسم وقطر في الأذن تشفى بإذن الله، وإذا قطر أيضاً في الأنف شفي الشخص من الزكام.

- تستخدم الحبة السوداء مطبوخة مع الخل لعلاج آلام الأسنان مضمضة.

- إذا غليت حبة البركة مع الماء ثم استنشق بخارها الشخص المصاب بزكام شفي منه ويجب تغطية رأسه فوق الوعاء بمنشفة.

ملاحظات مهمة يجب الانتباه لها:

١) الحبة السوداء المعروفة باسم Nigella Sativa والمعروفة بالحبة الشائعة هي الوحيدة طبياً التي تستخدم، والأنواع الأخرى يجب عدم استعمالها.

٢) الحبة السوداء حديثة الجني والمخزونة في مخازن جيدة رزينة وثقيلة وكلما كانت خفيفة كانت سيئة أو مغشوشة بالأنواع الأخرى.

٣) أثبتت التحاليل أن الأنـواع المشهورة والموجودة في السوق مثل الحبشية والهندية والقصيمية محتوياتها الكيميائية واحدة ولا فرق بينها فاطلب أرخصها ثمناً.

٤) عدم استعمال زيت الحبة السوداء والأفضل لك استخدام بذور الحبة السوداء كما هـي، وكما استخدمها رسول الله صلى الله عليه وسلم وأصحابه.

٥) على النساء الحوامل عدم استخدام الحبة السوداء خلال فترة الحمل حيث إن الزيت الثابت للحبة يسقط الجنين.

٦) عدم استعمال الحبة السوداء إطلاقاً للأطفال الرضع.

٧) عدم استخدام الحبة السوداء مع أدوية كيماوية أو عشبية أخرى خشية حدوث تداخلات دوائية.

٨) عدم استخدام الحبة السوداء كعلاج للأشخاص الذين يستخدمون الأسبرين بصفة مستمرة وكذلك الورفارين مرقق الدم.



حشيشة القنفذ (الردبكيه)

Purple Coneflower

حشيشة القنفذ الأرجوانية أو ما يعرف بعشبة الردبكية الأرجوانية عبارة عن نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٤٥سم، أوراقه كبيرة خشنة الملمس، للنبات رؤوس مزهرة ذات ألوان متعددة، وأهمها الأرجواني والأبيض، تعد أزهار النبات من الأزهار الجميلة، للنبات ريزوم غليظ تتفرع منه جذيرات كثيرة ومتفرعة.

توجد عدة أنواع من حشيشة القنفذ الأرجوانية مثل Echinacea anguslifoli. Echinacea purpurea وجميعها من الفصيلة المركبة.

وتشتهر نباتات حشيشة القنفذ بطعمها الحلو الذي يتلوه طعم مر تاركاً وخزاً في اللسان كما تتمتع برائحة عطرية.



الموطن الأصلي لنبات حشيشة القنفذ وسط وشرق الولايات المتحدة الأمريكية وبعض الدول الأوروبية، ولكنها تزرع حالياً على نطاق واسع في

معظم أرجاء أمريكا وأوروبا، تعد حشيشة القنفذ الأرجوانية من أهم الأدوية العشبية في العالم، حيث بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية عن طريق تنبيه جهاز المناعة، كما أنها تعمل مضادة حيوية وتستخدم منذ قرون عديدة في إزالة العدوى الجلدية.

الأجزاء المستعملة من نبات حشيشة القنفذ جميع الأجزاء سواء الأجزاء الموجودة فوق سطح الأرض مثل: السيقان والأوراق والزهور والثمار أو الأجزاء الموجودة تحت سطح الأرض مثل الريزوم والجذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي عشبة حشيشة القنفذ على مواد تذوب في الماء، وهي عبارة عن مواد عديدة السكاكر (Polysaccharides) وهذه المواد هي التي يعزى إليها التأثير المنبه لجهاز المناعة في جسم الإنسان، كما تحتوي على زيوت طيارة ومواد فلافونية والكافايدز وبولونيز.

الاستعمالات:

لقد أثبتت الأبحاث أن لمواد متعددة السكاكر القابلة للذوبان في الماء تأثيراً منبهاً لجهاز المناعة ضد مواجهة الجراثيم والفيروسات، وكذلك أثبتت الأبحاث أن لمواد الالكامايرز تأثيراً مضاداً للجراثيم وللفطور، وتدرس حالياً تأثيرات هذا النبات على فيروس العوز المناعي للإنسان HIV وكذلك الإيدز.

لقد انتشر استعمال نبات حشيشة القنفذ في الولايات المتحدة الأمريكية ويعد من الأدوية الأمريكية المحلية، حيث استخدمت قبائل الكومانشي حشيشة القنفذ لعلاج آلام الأسنان والتهابات الحلق، وكانت قبائل السو تستعملها ضد السعار ولدغ الأفاعي.

ويعتبر الغربيون هذا النبات أهم منبه للمناعة؛ حيث يستخدم على نطاق واسع لعلاج النزلات البردية والإنقلونزا والزكام والاضطرابات الجلدية ومشاكل



موسوعة جابر لطب الأعشاب



الجهاز التنفسي، كما تستخدم على شكل غرغرة لعلاج التهابات ومشاكل الحلق، ويستخدم لعلاج الربو والكحة والتهاب الشعب المزمن والحمى وعدوى المسالك البولية، وكذلك لأي شيء يتعلق بالتهابات الفم والحنجرة، كما تستعمل لعلاج الحروق والجروح.

هناك عدة مستحضرات على هيئة كبسولات بعبوات ١٠٠ ملجم، ١٢٥ملجم، ٢٥٠ملجم، ٢٨٠ملجم، ٢٩٠ملجم، ٤٠٠ملجم، ٤٣٠ملجم، ٤٥٠ملجم، ٥٠٠ملجم.

كما توجد على هيئة مادة سائلة بمعدل ١٢٠ ملجم لكل ٥ ملليلتر، وتوجد الأزهار والجذور والأوراق على هيئة مواد مجففة، ويحضر شاي من الجذور بمقدار نصف ملعقة شاي مع ملء كوب ماء مغلي ويصفى بعد عشر دقائق ويُشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، ويمكن استخدام هذه الوصفة لعلاج الزكام.

هناك محاذير حيث يجب عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل، كذلك عدم استخدامه من قبل الأشخاص المصابين بمرض السل، كما يجب عدم استخدامه من قبل الأشخاص الذين يستعملون أدوية للمناعة إلا بعد استشارة المختص، كذلك عدم استخدامه من قبل الأشخاص الذين يعانون من الحساسية، كما يجب عدم استخدام مستحضرات هذا النبات للأشخاص الذين يستعملون علاجاً للسرطان.



الحنطة السوداء

Buckwheat

الحنطة السوداء نبتة حولية يصل ارتفاعها إلى ٥٠سم، لها أوراق سهمية وعناقيد من الأزهار البيضاء أو القرنفلية الخماسية البتلات. تُعرف الحنطة السوداء علمياً باسم Fagopyrum esculentum.الأجـزاء المستعملة من النبتة الأوراق والأزهار والبذور، والحنطة السوداء نبات ذو بذور نشوية يتم طحن بذوره لتكون دقيقاً أو جريشاً لاستخدامه في إطعام الإنسان أو علفاً للدواجن. ويعتقد كثير من الناس أن الحنطة السوداء هي حبوب كالذرة والقمح والأرز، ولكن العلماء صنفوا الحنطة السوداء بصورة منفصلة تماماً عن هذه الغلال ولم يعتبروها حبوباً حقيقية.

الموطن الأصلي للحنطة السوداء وسط آسيا وشمالها، وتزرع على نطاق واسع في المناطق المعتدلة وبخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية وتحصد عادة في الصيف، وقد تمت زراعتها في الصين منذ أكثر من ١٠٠٠ عام، وكان الاتحاد السوفييتي قبل تفككه يتصدر العالم في إنتاجها.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الحنطة السوداء على بيوفلافونيدات وبالأخص الروتين المضاد للأكسدة والمقوي للبطانة الداخلية للأوعية الدموية، وكذلك مركب الكورسترين والهايبروزايدات، كما يحتوي على مشتقات الانثراسين وأهمها مركب الفاجوبايرين والبروتوفاجوبايرين. بالإضافة إلى احتوائه على البروتين

ومغنسيوم وهو المعدن الضروري لعملية تأيض الطاقة بشكل سليم، ويحتوي أيضاً على عنصر الحديد وحمض الفوليك وكذلك فيتامين "ب" وخاصة حمض النيكوتين والثيامين والريبووفلافين، وكذلك نسبة من الدهن، كما تحتوي على كمية من السكريات والنشا.

الاستعمالات:

يستخدم معظم إنتاج الحنطة السوداء في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا في صناعة الفطائر، ويتم تقشير بعض الحنطة السوداء لاستخراج لب الثمرة ويسمى البرغل، أو الجريش الخشن، ويستخدم في الحساء وأطعمة الإفطار المكونة من الحبوب. ويقوم سكان قارة آسيا بخلط دقيق الحنطة السوداء مع دقيق القمح لصناعة نوع من المكرونة المسطحة على شكل عصائب، أو شرائط. ونجد سكان أوروبا الشرقية يطبخون الحنطة السوداء المجروشة الخشنة لعمل العصيدة التي يسمونها "كاشا"، ويستخدم الروس الحنطة السوداء لتحضير طبق "البليتي"، وهو نوع من الفطائر المحلاة الرقيقة، أما اليابانيون فيستخدمونها لإعداد نوع من أنواع المكرونة الشرائطية.

يمكن إضافة بذور الحنطة المنبتة إلى السلطات والأطعمة المقلية وأطباق أخرى عديدة لجعلها مغذية ولذيذة، وتتوفر البذور الطازجة غير المقشرة والمناسبة لتنبت في معظم متاجر الأغذية الصحية.

ويشير اسم الحنطة السوداء في الفرنسية إلى أصولها الشرق أوسطية القديمة، وربما أدخلت النبتة إلى أوروبا في أثناء حروب الفرنجة (في القرنين الحادي والثاني عشر الميلاديين). إن أول من أدخلها العرب إلى الأندلس قبل ذلك بعدة قرون.

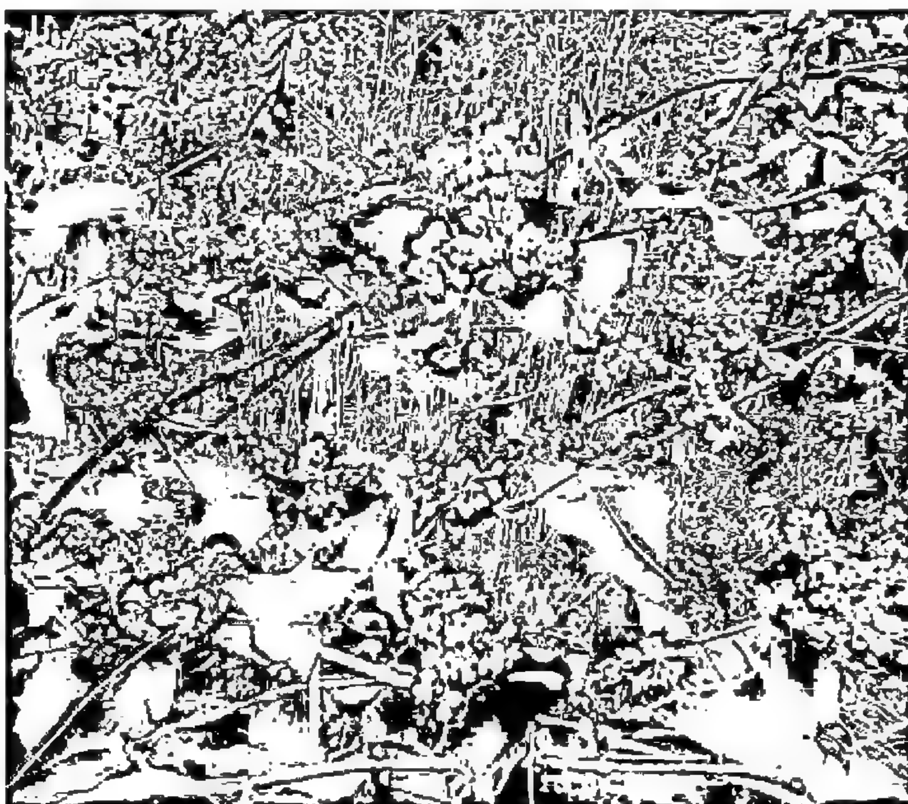
تستخدم الحنطة السوداء بشكل خاص لعلاج الشعيرات الدموية الهشة (تشاهد عادة بمثابة كدمات صغيرة دونما سبب ظاهر)، لكنها تفيد أيضاً في تقوية أوردة الدوالي وشفاء الشرث (Chilblains) وهو الحصر. وغالباً ما

تمزج مع أزهار الزيزفون لتشكل علاجاً خاصاً لنزيف الشبكية.

كما يشيع استخدام الحنطة السوداء ممزوجة مع أعشاب أخرى مثل الكركديه لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

وقد بينت الأبحاث الحديثة أن الحنطة السوداء الصينية المعروفة علمياً باسم (Fagopyrum dibotsys) والحنطة السنمية (Fagopyrum Cymosum) تنبهان المناعة وتوصفان لالتهاب القصبات المزمن والتهاب المرارة والخراجات الرئوية.

وتستخدم الحنطة السوداء في المعالجة المثلية Homeopathy لمعالجة الأمراض الجلدية وأمراض الكبد المصحوبة بالحكة وكذلك لعلاج الصداع.



توجد أقراص من الحنطة السوداء تباع في محلات الأغذية الصحية التكميلية، كما توجد على هيئة أكياس شاي.

أما في المعالجة المثلية فتستعمل الجرعات على هيئة نقط بمعدل ٥ نقاط أو قرص واحد على عشر محببات كل ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة، وذلك إذا كانت حالة المرض حادة، أو تؤخذ بمعدل مرة واحدة إلى ثلاث مرات في اليوم إذا كان المرض مزمناً.

وقد أمكن فصل مركب الروتين الجلوكوزيدي وتحضيره على هيئة دواء لعلاج كثير من الأمراض مثل مرض ضيق وتصلب الشرايين ومرض الضغط المرتفع للدم، كما أن تناول هذه المادة قد تفيد في منع أو تقليل الأضرار الناتجة من تعرض الإنسان للإشعاعات الذرية والراديومية. كما أن مادة الروتين تعتبر المركب الوحيد في الأدوية الطبية والمستخدمة لوقف ومنع النزيف الدموي الداخلي للجسم أو منعه نتيجة العمليات الجراحية والإصابة بالحوادث المختلفة.

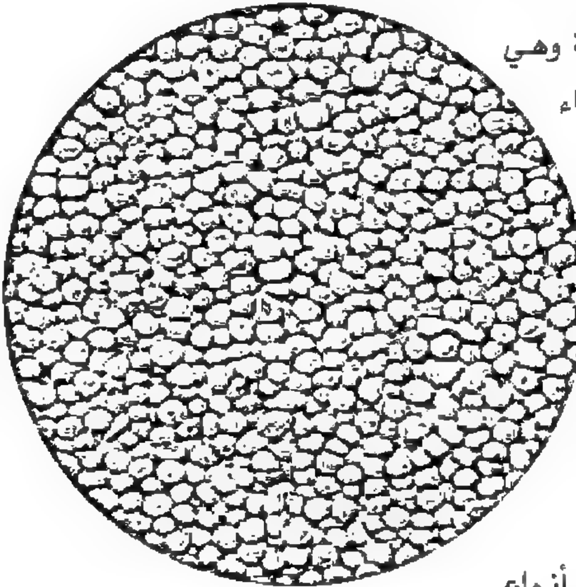
كما يمكن للأشخاص الذين يعانون من مرض الأحشاء (Celiac) وهو مرض يصيب الأمعاء ناتج عن سوء امتصاص الأمعاء للغذاء أو بتعبير أدق اضطراب في عملية امتصاص الأمعاء للغذاء، وهذا الاضطراب ناتج عن الحساسية التي يسببها الجليادين (gliadin) الخاص بالجلوتين الموجود في بروتين بعض الغلال مثل القمح والشيلم والشعير يمكن هؤلاء الأشخاص استخدام الحنطة السوداء لخلوها من الجلوتين.



الخردل

Mustard

تعرف المستردة بالخردل، وهو نبات حولي عشبي يصل ارتفاعه الى حوالي متر وهو غزير التفرع وخاصة الأغصان الموجودة في قمة النبات.



أوراقه بسيطة متبادلة وهي مفصفصة، الأزهار صفراء اللون توجد على هيئة عناقيد: أما الثمار فهي أسطوانية وقرنية الشكل حيث توجد على هيئة قرون رفيعة ذات لون أصفر بني، تحوي بذوراً كروية الشكل صغيرة الحجم.

يوجد من المستردة عدة أنواع وأهمها ما يأتي:

- المستردة البيضاء والمعروفة علمياً باسم Brasica alba ويصل ارتفاع هذا النوع إلى حوالي ٩٠ سم وبذور هذا النوع أكبر من بذور النوع الأساسي المعروف علمياً Brasica nigra والمعروف بالخردل الأسود.



- المستردة السوداء Brasica nigra وهذا أكبر حجماً من الخردل الأبيض.

- المستردة الصينية والمعروفة علمياً باسم Brasica jumcae وهي تشبه النوع الأسود إلا أن أزهارها صفراء باهتة اللون ولون بذورها بني فاتح.

الجزء المستخدم من المستردة بذورها وكذلك أوراقها.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور المستردة على جلوكوزيدات ثيوسيانية وتختلف هذه المادة باختلاف نوع المستردة، فمثلاً المستردة البيضاء تحتوي على مركب السينالبين (Sinalbin) بينما المستردة السوداء تحتوي على المركب سنجرين (Sinigrin) في حين أن الزيت الثابت المستخلص من بذور النوع الأول غير سام بينما في النوع الثاني يكون ساماً وذا طعم لاذع حريف ويعطي آلاماً حادة عندما يوضع على البشرة.

الاستعمالات:

لقد استخدم الفراعنة حبوب الخردل حيث جاءت البرديات الطبية القديمة ضمن مشروع مسهل وآخر للذبحة الصدرية ودهاناً لأوجاع العضلات والمفاصل.

يقول ابن البيطار في الخردل: "يقطع البلغم وينقي الوجه ويحلل الأورام وينفع من الجرب ويحل القوابي ووجع المفاصل وعرق النسا. ويستعمل في إكحال الغشاوة من العيون ويزيل الطحال والعطش، وللخردل قوة تحلل وتسخن وتلطف وتجذب وتقلع البلغم إذا مضغ، وإذا دق وضرب بالماء وتغرغر وافق الأورام العارضة في جنبتي أصل اللسان والخشونة المزمنة العارضة في قصبة الرئة، وإذا دق وقرب من المنخرين جذب العطاس ونبه المصدوعين والنساء اللواتي يعرض لهن الاختناق من وجع الأرحام، وإذا تضمد به نفع من النقرس ولإبراء داء الثعلبة، وإذا خلط بالتين ووضع على الجلد إلى أن يحمر وافق عرق النسا وورم الطحال،

يُنقي الوجه إذا خلط بالعسل أو الشحم أو بالموم المذاب بالزيت. قد يخلط بالخل ويلطخ به الجرب المقرح والقوابي، إذا خلط بالتين ووضع على الأذن نفع من ثقل السمع والدوي العارض لهذا إذا خلط بعسل نفع من السعال، وإذا دخن بدخانه طرد الحيات طرداً شديداً، يسكن وجع الضرس والأذن إذا قطر ماؤه فيها ".

أما ابن سينا في قانونه فيقول: "يقطع البلغم وينقي الوجه وينفع من داء الثعلبة، يحلل الأورام الحارة، ينفع من الجرب والقوابي، ينفع من وجع المفاصل وعرق النسا، ينقي رطوبات الرأس، يشهي الباه وينفع من اختناق الفم".

أما داوود الأنطاكي فيقول: "نافع لكل مرض بارد لا يعالج والنقرس والخدر والكزاز والحميات الباردة بماء الورد شرباً وضماداً. تسمن به الأعضاء الضعيفة ويحمر اللون ويجذب الدم إذا مزج بالزفت، وطحينه إذا تغرغر به فإنه يسكن أوجاع الفم والأسنان، يحلل ثقل اللسان ويمنع النزلات ضماداً يسكن الأعضاء الباردة، ويحلل الأرياح الغليظة واليرقان والسدد والصلابات ويفتت الحصى ويدر الفضلات، إذا اكتحل به جلا الظلمة والبياض، إذا غلي بالزيت وقطر في الأذن فتح الصمم وأزال الردي وأخرج الديدان، إذا طبخ مع الشذاب فيسكن ضؤبان المفاصل الرعشة ضماداً ودهاناً يهيج الباه ويزيل الخناق شرباً وكذلك التخمة إذا مزج بالعسل واستعمل فإنه يزيل السعال المزمن والربو وأوجاع الصدر والبلغم الغليظ ".

عرفه البشر منذ القدم وذكر كثيراً في الكتابات القديمة وفي الإنجيل وفي القرآن وفي آثار الإغريق والرومان، وتحدث بليني عنه في كتبه وعدد مزاياه الكثيرة وتبعه من جاء بعده من المؤلفين فقالوا: "بأن الخلية (مرقة خل وزيت وملح) تجذب حرارتها من الخردل، كما يجذب الشاعر حرارة شعره من قيثارته" وقالوا فيه: إن الخردل بالنسبة للمعدة هو بمثابة السوط لحصان السباق يجب على المتأنقين في طعامهم أن يستعملوه كما يستعمل الفارس السوط باتزان واعتدال.

يستخدم الخردل أو ما يسمى بالمستردة على نطاق واسع، فهو ينبه المعدة حيث يضاف مع الأطعمة كأحد التوابل المشهورة وهو من أفضل المواد لفتح الشهية

ومعرق ومنبه للقلب، ويدخل الخردل في عمل اللصقات الجلدية الموضعية لعلاج الروماتيزم، كما يستخدم في عمل حمامات للأقدام لإزالة الإرهاق الشديد وحالات الروماتيزم المفصلي.

لقد أكدت الدراسات أن الخردل مطهر أو معقم جيد، حيث تكفي ٤٠ نقطة من الخردل في ليتر من الماء ليكون مطهراً جيداً للجلد دون أن يؤذيه، والخردل يثير اللعاب ويسهل المضغ ويزيد من إفراز العصارات الهاضمة وينشط حركات الأمعاء.

يفيد الخردل من الناحية الوقائية للشلل المخي وانفجار شرايين الدماغ وتصلب شرايين المخ وضغط الدم، كما أن تناول حبتين فقط من بذور الخردل قبل الطعام تساعد في طرد غازات المعدة والأمعاء، ويفيد الخردل مرضى القلب وتصلب الشرايين.

يؤخذ لضعف القلب والتهابات الرئة والنقرس، حيث يؤخذ ٢٠٠ ملجرام من مسحوق الخردل ويضاف إلى ماء الحمام قبل الاستحمام.

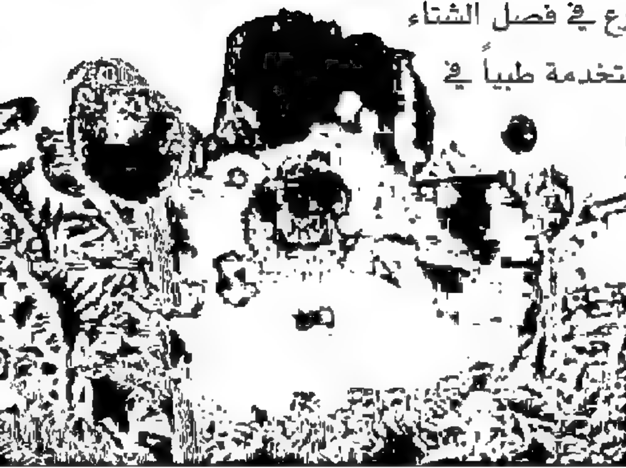
أما التهاب الفم واللوز والحنجرة فيؤخذ ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق بذور الخردل وتضاف إلى ملء كوب من الماء المغلي ويستعمل على هيئة غرغرة.

أما الصداع وآلام قرحة المعدة وضعف الدورة الدموية واحتقانات الرئة فيستخدم الخردل على هيئة لبخات من مسحوق الخردل مع الماء الدافئ، حيث يعجن المسحوق بالماء الدافئ ثم تفرد على قطعة قماش سميك وتوضع فوق الجلد مباشرة مدة ربع الى نصف ساعة بحيث توضع في حالات الصداع على مؤخرة الرأس، ولقرحة المعدة فوق أعلى البطن، واحتقان الرئة وعسر التنفس وضعف الدورة الدموية فوق الظهر، والتهابات الحنجرة فوق الرقبة.



الخشخاش

Poppy



الخشخاش نبات عشبي حولي يزرع في فصل الشتاء ويزهر في الربيع، وتحصد المادة المستخدمة طبياً في الصيف، يتراوح طوله ما بين متر إلى متر ونصف المتر تقريباً، ساقه دقيق أسطواني قليل التفرع في أعلاه، وأوراقه كبيرة ملساء متبادلة مغمدة للساق أي تلتف قاعدة الورقة على الساق، سطحها متموج وحوافها مسننة بشكل غير منتظم، لونها أخضر إلى مزرق بها لمعة فضية، أزهاره جميلة ذات ألوان مختلفة فمنها الأبيض والأحمر مع الأبيض أو البنفسجي، ويعتبر النوع ذو الأزهار البيضاء مع الحمراء هو الأكثر انتشاراً. يعطي نبات الخشخاش ما بين ٥ إلى ٨ ثمار تعرف بالكبسولات، وكبسولة الخشخاش كروية مفلطحة أو متطاولة قليلاً، لونها أخضر ثم يصفر عند النضج، يبلغ طول قطرها الكبير ما بين ٥ – ١٠سم، وقطرها الصغير ما بين ٣ – ٦سم، وحجم الكبسولة يشبه حجم الرمانة وأحياناً أصغر، وحتى شكلها يشبه الرمانة إلى حد بعيد، تخدش هذه الكبسولات عندما يكون قطرها حوالي ٤سم. وذلك عندما يبدأ اللون في التحول من الأخضر إلى الأصفر ابتداءً من منتصف النهار حتى المغرب، ويجب أن يكون الجو صافياً



والرياح هادئة في وقت خدش الكبسولات، وتخدش الكبسولات بواسطة فنيين مهرة مدربين على طرق الخدش، حيث تخدش بسكاكين نحاسية حادة مصنوعة خصيصاً لذلك الغرض، فتظهر العصارة اللبنية المعروفة بالأفيون.

وعادة تخدش الكبسولة في منتصفها إما بالعرض أو بالطول، ويجب أن لا يتعدى الخدش الغلاف الثمري للكبسولة، لأنه إذا كان الخدش عميقاً يبقى داخل الثمرة جزء من العصارة وبالتالي تكون كمية العصارة اللبنية المتحصل عليها والمعروفة بالأفيون قليلة، تكون العصارة عند ظهورها من الكبسولة بيضاء اللون مثل اللبن، لكن بمجرد خروجها إلى الضوء تتخثر ويتحول لونها إلى اللون البني وتصبح جامدة على سطح الثمرة، في صباح اليوم التالي تقشط العصارة اللبنية المتجمدة بسكاكين خاصة أو مقاشط خاصة وتجمع على هيئة كتل يتراوح وزنها ما بين ٢ كيلوجرام إلى ٧ كيلوجرامات، وتختم بختم الحكومة التي تتولى زراعة الخشخاش، وهذا ما يعرف بالأفيون الذي نسمع عنه كثيراً ونسمع أنه أحد المخدرات الخطيرة.

الأفيون إذاً هو العصارة اللبنية التي تنتج من خدش الثمار أو الكبسولات غير الناضجة لنبات الخشخاش الذي يعرف علمياً باسم Pspaver somniferum التابع للفصيلة الخشخاشية، يزرع نبات الخشخاش في كل من الهند وتركيا وإيران وروسيا ويوغسلافيا والباكستان وبلغاريا وأفغانستان والمكسيك ودول جنوب شرق آسيا، وهي ما تعرف بالمثلث الذهبي، وتضم بورما وتايلند ولاوس، وتعتبر أخطر مناطق زراعة الخشخاش بالشرق الأقصى.

ولقد صرح دولياً وفقاً لاتفاقية عام ١٩٥٣م بزراعة الخشخاش للأغراض الطبية والعلمية في السبع دول الأولى من الدول المذكورة آنفاً.

يزرع الخشخاش لهدفين: الهدف الأول للأغراض الطبية والأبحاث العلمية، والهدف الثاني للحصول على البذور التي يستخرج منها زيت بذور الخشخاش الذي يستخدم تجارياً على نطاق واسع، ولكننا لا نستطيع الجمع بين الهدفين، فإذا كان الهدف جمع العصارة اللبنية والمعروفة بالأفيون فيجب أن نضحي

بالبذور، لأن العصارة اللبنية تجمع من الثمار قبل نضجها وتكون البذور بالتالي غير مكتملة النضج ولا تحتوي على الزيت المطلوب، وإذا كان الهدف الحصول على البذور فيجب أن نضحي بالأفيون حيث إن العصارة اللبنية تختفي من الثمار بمجرد نضج الثمرة.

تحتوي ثمرة الخشخاش على عدد كبير من البذور، حيث تحتوي الثمرة الواحدة على ثلاثين ألف بذرة، ويستحصل من البذور على زيت الخشخاش بواسطة ضغط البذور وعصرها، حيث يستحصل على ٧٥٪ من الزيت في العصرة الأولى، ويستعمل زيت بذور الخشخاش في صناعات الطلاءات الزيتية وفي صنع الألوان المستعملة في الرسم، كما يستعمل في صناعة الصابون، ويستعمل أيضاً كغذاء في الدول الأوروبية إما نقياً أو ممزوجاً مع زيت فستق العبيد، لتحضير المايونيز أو لقلي السمك وحفظه. وزيت الخشخاش خال تماماً من الأفيون حيث إن بعض الناس يعتقدون أنه يحتوي على أفيون.

توجد ثلاثة أصناف من الأفيون هي:

- الأفيون التركي، وتتراوح نسبة المورفين فيه ما بين ١٠-١٦٪.

- الأفيون اليوغسلافي، وتتراوح نسبة المورفين فيه ما بين ١٥-١٧٪.

- الأفيون الهندي، وتتراوح نسبة المورفين فيه ما بين ٩-١٢٪.

ومتوسط الأفيون في الهكتار الواحد يتراوح ما بين ١٥-١٨ كيلو جراماً.

يحتوي الأفيون على أكثر من ٣٥ قلويداً يصاحبها حمض عضوي يعرف بحمض الميكونيك، كما يحتوي الأفيون على سكاكر وأملاح مثل أملاح السلفا ومواد هلامية ومواد ملونة وماء، وتعتبر القلويدات التالية أهم قلويدات الأفيون بل وأهم القلويدات في المملكة النباتية بشكل عام:

- مورفين Morphine وقد فصل عام ١٨١٦م.

- كودايين Codeine وقد فصل عام ١٨٣٢م.

- ثيبائين Thebaine وقد فصل عام ١٨٣٥م.

وهذه المركبات الثلاثة قوية القاعدية شديدة السمية

- نوسكابين Nascapine وقد فصل عام ١٨٠٣م.

- نارسيئن Narceine وقد فصل عام ١٨٣٢م.

- بيافارين Papavarine وقد فصل عام ١٨٤٨م.

وهذه المركبات الثلاثة خفيفة القاعدية قليلة السمية. والمورفين هو المركب الرئيس في الأفيون ويعرف بقاتل الألم، ويستعمل في النواحي الطبية على نطاق واسع، ولا تخلو أي مستشفى في الدنيا من المورفين، والمورفين من أقوى المخدرات، ويوجد المورفين وأملاحه على هيئة بللورات بيضاء نقية سلكية الشكل وأحياناً يوجد المورفين على هيئة كتل مكعبة الشكل أو على هيئة بللورات ناعمة جداً، ولا يتأثر بالهواء وله طعم مر وليس له رائحة.

ويستخدم المورفين تحت رقابة طبية شديدة كمنوم ومسكن وللتخدير وتسكين الآلام، ويوصف عادة في حالات الآلام الشديدة للمعدة والآلام العصبية وآلام الأسنان، كما يستعمل قابضاً لمنع حالات الإسهال الشديد والدوسنتاريا، ويستخدم المورفين لقتل الألم حيث يعطى مرضى السرطان الميئوس من شفائهم لتخفيف آلامهم، كما يعطى عادة لجرحى الحرب الذين يعانون من جروح خطيرة فيوقف آلامهم ولكن يجب أن يعطى تحت مراقبة طبية شديدة حيث إنه يسبب الإدمان النفسي والجسدي، ويعد المورفين أحد المخدرات الخطيرة وتعد المادة الأساسية في تحضير الهيروين أشرس المخدرات.

من المركبات المهمة في الأفيون مركب الكودايين الذي يستخدم في المجال الطبي على نطاق واسع وهو أفضل علاج لتهدئة الكحة وبالأخص عند الأطفال وكبار السن حيث يصرف لهم عادة بوصفة خاصة تختلف عن وصفات الأدوية الأخرى، ويُعد من أنجح الأدوية في هذا الخصوص.

الخل

Venigar

الخل مادة سائلة ذات طعم حاد، ويعتبر من التوابل، ويعد خل التفاح من أحسن أنواع الخل، ويصنع الخل عادة من التفاح والعنب والبرتقال والشمندر والبطيخ والتوت وعسل النحل والقمح والشعير والذرة والبطاطس بعد تحويل النشا إلى سكر بواسطة خميرة خاصة تعرف باسم "خميرة الدياستيز" كما يحضر الخل بطريقة التشييد الكيميائي.

يتركب الخل من الماء وحامض الخليك ومواد صلبة وطيارة وعضوية تعطيه الطعم والرائحة.

لقد عرف العرب قديماً كغيرهم من الشعوب الخل منذ زمن ليس بالقصير وذكروه ووصفوه في أحاديثهم وأقوالهم من نثر وشعر وخلاف ذلك، وسأل الرسول صلى الله عليه وسلم أهله الأدام فقالوا: ما عندنا إلا خل، فدعا به، وجعل يأكل ويقول: "**نعم الأدام الخل، نعم الأدام الخل**". وفي سنن ابن ماجه عن أم سعد رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم: "**نعم الإدام الخل، اللهم بارك في الخل فإنه كان إدام الأنبياء قبلي ولم يفتقر بيت فيه خل**".

وتحدث الأطباء العرب القدماء عن الخل، فعددوا منافعه ومضاره، وقالوا: الخل ينفع المعدة الملتهبة ويقمع الصفراء ويدفع ضرر الأدوية القتالة ويحلل اللبن والدم إذا جمد في الجوف، وينفع الطحال ويدبغ المعدة ويعقل البطن ويقطع العطش ويمنع الورم من الحدوث ويعين على الهضم ويضاد البلغم ويرق الدم.

وقد قال داود الأنطاكي في تذكرته: "يحبس الفضلات ويقوي المعدة ويفتق الشهوة للطعام ويقوي المعدة الحارة ويقطع النزف والإسهال المزمن ويدمل القروح والجروح الطرية، ويزيل الأورام طلاء بالعسل والنقرس بالكبريت والخدر والكزاز والمفاصل بالحرمل. يقطع البواسير، ويزيل الكلف والنمش، يمنع حرق النار طلاءً، إذا هرس فيه بصل العنصل بالبطيخ ثم صفي وشمس أسبوعاً وأخذ منه كل يوم ٥٠ ملجم قطع عسر النفس وأوجاع الصدر وقروح الفم".

ويقول ابن سينا في القانون: "يمنع حدوث الأورام والبثور وانتشار الغرغرينا وينفع من الداحس ومن النملة، إذا خلط بزيت ودهن به من به صداع شفي".

ويقول ابن البيطار: "إذا بل الصوف غير المغسول به أو الإسفنج ثم وضع على الجروح أبرأها وقد يرد السرة أو الرحم إلى الداخل إذا نتأ إلى الخارج ويشد اللثة المسترخية وينفع من القروح الخبيثة التي تنتشر في البدن، إذا صب على نهش الهوام فإنه مضاد لها، وإذا تغرغر به قطع سيلان الفضول في الحلق ورفع اللهاة الساقطة، وإذا تمضمض به ساخناً أفاد من وجع الأسنان، يطفي حرق النار أسرع من كل شيء".

لقد وصف في الطب الحديث بأنه منعش ومرطب ومدر للعرق والبول ومنبه للمعدة، وقد قال الطبيب الشهير جارفيز في كتابه بعنوان (طب الشعوب) على خل التفاح خاصة فقال: "إذا شرب مع الماء كان أحسن علاج للبرد، وهو يسمن ويفيد ضد القشف والقوباء وتناوله مع البيض يحسن البشرة، ونصح زبائنه وأصدقاءه أن يتناولوا صباح كل يوم على الريق كأساً من الماء في ملعقة صغيرة من الخل والعسل فإنهم بذلك يطهرون جهازهم الهضمي من كل سوء ويحصلون أيضاً على عناصر مفيدة ومغذية ومطهرة"، وقال أيضاً: "إن شرب الماء مع الخل أحسن علاج للبرد والجروح".

ومن الأمراض التي تعالج بالخل ما يلي:

- الذبحة الصدرية: تعمل غرغرة من ٧٠ ملليلتر من خل التفاح وتخلط مع كأس من الماء الفاتر وتجري الغرغرة بها أيضاً، وتعاد العملية مرتين على الأقل في النهار.

- القلق النفسي: يمزج حوالي ٤٠ ملليلتر من خل التفاح بنقيع الزعرور المسحون ونصف كأس ماء ويشرب على الريق صباحاً مدة ثلاثة أسابيع من كل شهر.

- الربو: يفرك الصدر بخل التفاح لوحده وإذا كان الجلد حساساً فيخلط الخل بمقدار من نقيع اللاونده (الضرم) ويمكن أيضاً لف القدمين والساقين بقماش مبلل بهذا المزيج.

- الحروق: يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح، وذلك لتجنب حدوث فقاقيع الحروق المعروفة وآثارها، ويمكن استعمال هذه الطريقة أيضاً للحروق الناتجة من شدة الشمس.

- نخر الأسنان: يغسل الفم بمزيج ساخن من خل التفاح حوالي ٥٠ ملليلتر يضاف إلى حوالي ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل وملعقة صغيرة من أزهار الخطمي.

- الأرق: يشرب بعد حوالي ساعة ونصف من تناول الطعام مزيج من نصف ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقتين صغيرتين من العسل ونصف كوب ماء دافئ.

- السعال: يؤخذ مزيج مكون من ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقتين من العسل ويضاف له الجلسرين بمقدار ملعقتين ويمزج جيداً، ثم يؤخذ على ثلاث جرعات يومياً، وإذا كان السعال شديداً تؤخذ ملعقة صغيرة كل ساعتين، وفي حالة نوبات السعال يؤخذ مرة أو مرتين في الليل.

- الدوالي: تدلك السيقان من تحت إلى فوق بغسول مركب من مغلي أوراق العنب الأحمر (لتر من الأوراق) وخل التفاح بنسبة ١ — ٢ ويجري الدلك صباحاً ومساءً.

الخوخ
Plum tree

الخوخ شجرة مثمرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء، يصل ارتفاعها إلى ٥ أمتار، أوراقها متطاولة ملساء ولحاؤها بني عليه عادة إفرازات صمغية، الأزهار وردية كثة تتوزع في جميع غصون النبات، الثمار كبيرة ذات لون محمر مع صفار أو خضار، وهي لحمية لذيذة وتعد من أفضل الفواكه، ويعرف الخوخ بالدراق وتعرف في بلاد الشام باسم الدراقة، وفي مصر بالخوخ، وكذلك تعرف في بعض المناطق وفي بعض المراجع العلمية بالفرسك أو الفرسق وهذا الاسم مأخوذ من اليونانية، وفي جنوب المملكة يعرف بالفركس وهو مشهور في تلك المناطق، أما علمياً فيعرف باسم Prunus persica.

يقال: إن موطنه الأصلي الصين وورد ذكره في كتب الحكمة الصينية ونسب إلى أكله حفظ الجسم من الفساد والتفسخ، وقد زرع في الصين منذ آلاف السنين ثم انتقل إلى مناطق البحر الأبيض المتوسط وبحر قزوين، وقد عرفه المصريون واهتموا به، وعرف الرومان منه ستة أنواع، وكثرت أصنافه في فرنسا حتى بلغت ثلاثين نوعاً في عهد الملك لويس الرابع عشر، ونسجت حوله الأساطير. الأجزاء المستعملة من نبات الخوخ هي الأوراق والأزهار والثمار.

المحتويات الكيميائية:

ثمار الخوخ غنية بالفيتامينات التي توجد في قشرة الثمرة، وهي أ، ب١، ب٢،

ب ب، ج كما يحتوي على كمية من السكاكر بنسبة ٨٠٪ وكذلك يحتوي على عدد من المعادن.



الاستعمالات:

يعد الخوخ في المرتبة الثانية من الأهمية في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد عرفه العرب منذ زمن بعيد ووصفه شعراؤهم، ومما قاله فيه أبو بكر الصنوبري:

أهدى إلينا الزمان خوخاً منظره منظر أنيق

صفراء، حمراء، مستفيد بهجتها التبر والعقيق

ذات أديمين، ذا بهار لمجتنيه، وذا شقيق

كوجنة ألبست خلوقاً فزال عن بعضها الخلوق

وتحدث الأطباء القدامى من العرب ومن غيرهم عن مزايا الخوخ فقالوا إنه ملين والفج منه قابض ويمنع السيلان، والناضج منه جيد للمعدة وفيه تشهية للطعام، ويقولون: إن تقديمه على الطعام أفضل بكثير من أكله بعد الطعام.

ولا يشرب الماء بعده وهو بطيء الهضم، وإذا قطر ماء ورقه في الأذن قتل الديدان، ودهنه ينفع من الصداع وأوجاع الأذن، وشرب عصارة ورقه وزهره يقتل ديدان البطن، وهو يطفئ الصفراء ويسكن الحرارة والحميات المحرقة ويزيد في الباءة.

وحديثاً أثبتت الدراسات أن الخوخ منشط يساعد على الهضم، مدر للبول، ملين لطيف، يفيد في حالات عسر الهضم وحصاة المثانة والبول الدموي، ويفيد الجلد والشعر، ويساعد في وظائف المعدة والكبد والأمعاء ويقوي الأعصاب وينفع المصابين بحصى الكلى والمثانة.

أما أزهاره فتفيد في تهدئة الأعصاب وفي مكافحة التشنج وتنظيف المعدة والأمعاء؛ وذلك بشرب مغليها، حيث يؤخذ ملء ملعقة من الأزهار وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم.

كما تستعمل الأزهار على هيئة لبخة لعلاج القروح السرطانية، كما يفيد مغلي الأزهار لتخفيف آلام السعال والمجاري التنفسية الملتهبة والمتهيجة، والكمية لا تزيد عن نصف ملعقة لكل كوب ماء.

ويقال: إن الخوخ الناضج يحتوي على الأشياء نفسها التي يحتوي عليها لبن النوق، وعصير الخوخ يضيق مسام الجلد، بينما تقوم الفيتامينات والمعادن بتغذية البشرة وتصفية لونها، وعادة يؤخذ عصير الخوخ الطازج ويغسل به الوجه ويترك على الوجه حتى يجف تماماً ثم يغسل بماء مقطر أو بماء الورد.

أما بذرة الخوخ فكانت لها شهرة طبية قديماً في الوقاية من الخمرة، ووصفت بأنها تهدئ من أوجاع الرأس والدوخة وذلك بسحقه ووضعه كلزقة على الجبهة أو في النقرة.

والزيت المستخرج من البذور وهو زيت ثابت فيستعمل غسولاً ضد الالتهابات ولعلاج البواسير.

وجرعات أزهار الخوخ هي ٢٠ جراماً من الأزهار تغمر في لتر ماء وتترك لتنقع مدة ٧ ساعات، أما مغلي الأزهار فهي نسبة ٢٠ جراماً من الأزهار في ٣٠٠ سم^3 من الماء يغلى مدة دقيقتين ثم يصفى ويذوب فيه ٥٠٠ جرام من السكر، فيكون شراباً مقبولاً جداً وله خواص وفوائد شراب الهندباء والراوند الصيني.



خيار شمبر

Purging-cassia

خيار شمبر وهو نبات شجري معمر يعرف علمياً باسم Cassia fistula من الفصيلة البقولية Leguminosae ويصل طول الشجرة إلى حوالي ٣٠ قدماً، وطول الورقة يصل إلى حوالي قدم، وهي ريشية الشكل مركبة تتكون من عدد كبير من الوريقات، وللنبات أزهار كثة ذات لون أصفر جميلة المنظر ذات رائحة ذكية، وثمرة النبات قرنية كبيرة تشبه ثمار الخرنوب تقريباً إلا أنها أطول، حيث يصل طولها إلى حوالي قدمين، وتحتوي الثمرة على عدة بذور، الجزء المستخدم من النبات لب الثمار فقط.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي لب ثمار خيار شمبر على نسبة عالية من السكر وبعض المركبات الكيتونية المعقدة.

الاستعمالات:

إن خيار شمبر قديم جداً، فقد جاء في وصفات فرعونية ضمن المواد المستعملة في تحنيط الموتى وكذلك ضمن الوصفات الطبية لعلاج حالات الإمساك وبعض أمراض الفم وكذلك كشراب مرطب ويمزج مع بعض الأدوية لإكسابها مذاقاً حلواً.

وقد قال ابن سينا فيه: "الخيار شمبر ينفع من الأورام الحارة في الأحشاء خصوصاً في الحلق إذا تُغرغِرَ به، يطلى على الأورام الصلبة والنقرس والمفاصل المؤلمة، يقي الكبد، نافع من اليرقان وأوجاع الكبد، ملين للبطن، يُخرج البلغم، إسهاله لا يؤذي النساء الحوامل إذا مرس في ماء الكزبرة الرطبة بلعاب بذر قطونا، ثم تُغُرغِر به نفع من الخوانيق، ملين للبطن يخرج المرة المحرقة والبلغم".

أما ابن البيطار في جامعه فيقول: "يسهل المرة الصفراء المحترقة ويسكن حدة الدم ويحلل الأورام الحارة أيضاً ويلين الصدر وينقي العصب، ومقدار الجرعة منه ثلاثة دراهم إلى عشرة تحل بالماء الحار وتشرب، ينفع من أورام الحلق والجوف، إذا تُغرْغِرَ به مع طبيخ الزبيب ومع عنب الثعلب يطلى به على النقرس والمفاصل الوجعة، شرب الخيار شمبر ينفع الحميات الحارة، إذا نُقِعَ بماء الهندباء أو بماء عنب الثعلب نفع من اليرقان ومن أورام الكبد الحادة".

أما داود الأنطاكي فيقول: "يعتبر خيار شمبر حاراً رطباً في الأولى أو بارداً فيها، يخرج الصفراء المحترق مع التمر هندي والبلغم، ينقي الدماغ والصدر، ويفتح السدد ويزيل اليرقان، ويستعمله أهل مصر بماء الجبن في الكحة والاحتراقات".

تقول الدراسات الحديثة: إن لب خيار شمبر يستخدم كملين خفيف لحالات الإمساك ولكنه كثيراً ما يدخل ضمن بعض التركيبات الدوائية العلاجية كعامل مشترك بين بعض أنواع الأعشاب والعطارات المختلفة، وقد استطاعت بعض الشركات الإيطالية عمل مشروب على هيئة شاي لعلاج الجهاز الهضمي وحالات السمنة يدخل في تركيبه مسحوق لب ثمار خيار شمبر وتحظى بإقبال شديد من الناس، كما يوجد على هيئة تركيبة مكونة من ورق السنامكي مع لب خيار شمبر لعلاج الإمساك وعسر الهضم حيث يؤخذ بمعدل كوب صغير على الريق صباحاً، كما أنه يسهل الولادة إذا أخذ قشر الثمرة والزعفران وماء الورد وهو مجرب، كما أن المرأة الحامل يمكنها استخدامه كمادة مسهلة دون أن يؤذيها.

لا توجد أي محاذير من استعماله لاسيما إذا أخذ العقار بجرعات محددة ومنصوح بها، وهو جيد للحوامل والمرضعات وحتى الأطفال فوق سن الثانية.

الدمسيسة
Wormwood

الدمسيسة نبات ينمو على جوانب الطرقات وفي البراري ويزرع في الأقاليم المعتدلة، وهو نبات يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، معمر وله ساق خضراء إلى رمادية وأوراق ريشية مشرشرة ومغطاة بشعيرات دقيقة بيضاء اللون، الأزهار مركبة ذات لون مصفر، والنبات له رائحة عطرية، يعرف بالأفسنتين والشيبة وبالفرعونية شنايت.

أما علمياً فيعرف باسم Artemisia absinthium والجزء المستخدم من النبات الأزهار والأوراق، الموطن الأصلي لنبات الدمسيسة أوروبا، واليوم ينمو في آسيا الوسطى وشرقي الولايات المتحدة الأمريكية، ويزرع في الأقاليم المعتدلة في جميع أنحاء العالم، ويتكاثر عن طريق البذور في الربيع أو بتقسيم الجذور في فصل الخريف، وتجنى الأوراق والأزهار في نهاية الصيف.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الدمسيسة على زيت طيار يصل نسبته إلى حوالي ٠،٣٪ وزيت ثابت أهم مكوناته مادة الثوجون التي لها تأثير قوي في علاج حالات المغص الكلوي وتسهيل خروج الحصوات وإدرار البول، كما يحتوي الزيت الطيار على ابروتامين وبيتابوربونين وسيسكوتربين لاكتون والمعروف بالأرتيميزينين وكذلك فيتامين أ، كما يحتوي على جلوكوزيد الأفسنتين.

الاستعمالات:

تعد الدمسيسة من الأعشاب المصرية القديمة التي كانت وما زالت لها شهرة كبيرة في الوصفات الشعبية العلاجية، وقد استخدمت قديماً في تفتيت الحصوات والتخلص من أورام الرحم على شكل لبوس موضعي.

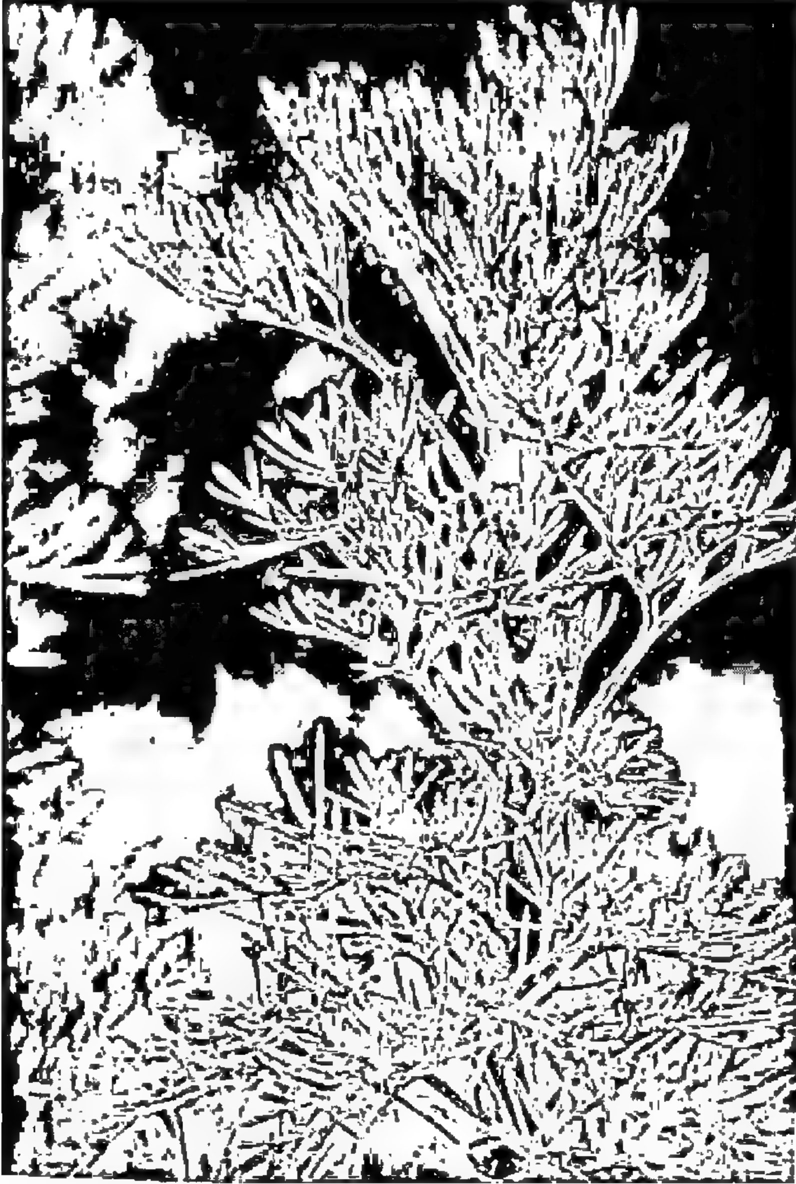
وكان هذا النبات في الماضي من المنكهات الرئيسة لشراب الفرموت الذي اشتق منه اسم الأفستين الألماني، وكان يستخدم لتنقية كثير من المشروبات، ويعد هذا النبات أحد النباتات المرة بحق وله تأثير مقوعلى الجهاز الهضمي وبالأخص على المعدة والمرارة.

يقول ابن البيطار: "إن عشب الأفسنتين يستعمل في الهضم والإدرار وطرد الدود، ويصنع منه شراب كحولي باسمه".

وحديثاً أثبتت الأبحاث التي أجريت على الدمسيسة أن هناك مجموعة من المكونات الكيميائية الموجودة فيها تسهم في مفعولها الطبي، كثير منها شديد المرارة ويؤثر على مستقبلات المذاق المر في اللسان مما يطلق منعكساً فينبه المعدة والإفرازات الهضمية الأخرى.

إن الأزونيات مضادة الالتهاب والسيكوتريبينات ذات مفعول مضاد للأورام، كما أنها من أفضل النباتات إبادة للحشرات، أما مركب الثوجون فهو منبه للدماغ وهو مأمون الاستعمال بجرع صغيرة، ولكنه سام بجرعات كبيرة، إن نبات الدمسيسة مهم جداً للذين يعانون من ضعف الهضم، فهو يزيد من حمض المعدة وإفراز الصفراء؛ لذا فهو يحسن الهضم وامتصاص المواد الغذائية، وهذا ما يجعله مفيداً في كثير من الحالات بما في ذلك فقر الدم، كما يخفف الأرياح والانتفاخات، وإذا أخذت الوصفة بانتظام فإنها تقوي الهضم ببطء وتساعد الجسم في استعادة حيويته الكاملة بعد مرض طويل.

وقد اشتهرت الدمسيسة بعلاجها للديدان، بالإضافة إلى ذلك فإن هذا النبات مبيد حشري جيد ويستخدم أيضاً كمضاد معتدل للاكتئاب، وكذلك يستخدم مع بعض الأدوية الأخرى كمخفض للحرارة وفي حالات فقر الدم.



يوجد عدة أنواع من أشهرها القيصوم والشيح الصيني والشيح الشاذ والشيح الشعري والشيح الشرقي والشويلا والطرخون.

الجرعة من نبات الدمسيسة ملء ملعقة من مسحوق النبات لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب.

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية لنبات الدمسيسة، فمثلاً يستعمل مغلي الدمسيسة لطرد دودة الإسكارس ولعلاج آلام المعدة والهضم وفقر الدم والاكتئاب وكمسكن للباطنة وينقي الجسم من السموم وعلى الأخص السموم الرصاصية والزئبقية التي كانت تستخدم في مرض الزهري ومضاعفاته، كما أن شرب مغلي الدمسيسة يقوي الذاكرة ويقلل النسيان والشعور بالخجل وينشط الشعور النفساني بوجه عام أي يرفع معنويات شاربه.

أما الاستعمالات الخارجية فتستعمل الدمسيسة على هيئة كمادات تعالج بها آلام المعدة الشديدة والإسهال المصحوب بمغص، حيث توضع كمادات مغلي الدمسيسة فوق أعلى البطن وهذا التكميد مفيد أيضاً لآلام المرارة ومعالجة الإمساك العصبي وفي اضطرابات الكبد التي تسبب طفحاً وحكة في الجلد.



الدميانة

Damiana

الدميانية نبات صغير لا يزيد ارتفاعه على مترين، معمر له أوراق خضراء ناصلة تشبه في شكلها أوراق النعناع، وحواف الأوراق منشارية، وللنبات أزهار صفراء جميلة أحادية تتوزع في أغصان النبات، يعرف النبات باسم آخر هو الزداع الشابق، وأما من الناحية العلمية فيعرف باسم Turnera diffusa.

الموطن الأصلي لنبات الدميانة هو خليج المكسيك وجنوب كاليفورنيا وشمال الجزر الكاريبية وناميبيا، كما تزرع في هذه المناطق، وتزرع عادة عن طريق البذور، وذلك في فصل الربيع، وتفضل عادة مناخاً حاراً ورطباً.

الجزء المستعمل من النبات الأوراق التي تقطف في الصيف عند إزهار النبات وهي تستخدم على نطاق واسع.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الأوراق على حوالي ٧٠٪ اربوتين وحوالي ٠,٥٪ زيت طيار، وأهم مركبات الزيت دلتاكادنيين وثيمول، كما تحتوي على جلوكوزيدات سيانوجينيه من أهمها تترافيلين بالإضافة إلى مواد راتنجية ومواد صمغية.

الاستعمالات:

استخدم شعب المايا في أمريكا الوسطى نبات الدميانة كمقو موروث للباءة،

ومازال يُعد من أهم العقاقير التي تستخدم لهذا الغرض بالإضافة إلى استخدامه كمقو عام، ويقولون إن له مفعولاً منبهاً ومقوياً، وهذا يجعله علاجاً قيماً لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب والشد النفسي المعتدل، وفي عام ١٨٠٠م لاقى هذا العقار نجاحاً ملحوظاً لدى صيادلة أمريكا الشمالية، حيث قاموا بعمل خلاصات كحولية من أوراق تباع كوصفات منشطة للجنس، وفي عام ١٩٦٠م ظهر بقوة في أسواق أمريكا الشمالية كأفضل منشط جنسي، وقد قام كثير من العشابين بترشيح هذا النبات كأحسن وصفة للجنس ومقو للطاقة ومضاد للحالات النفسية بالإضافة إلى عمله في علاج الإمساك والسكر والكحة والربو ومشاكل الكلى وبالأخص التهاباتها والصداع واضطرابات الحيض، كما أنها تستخدم لتنقية المشروبات وبعض الأطعمة المختلفة.

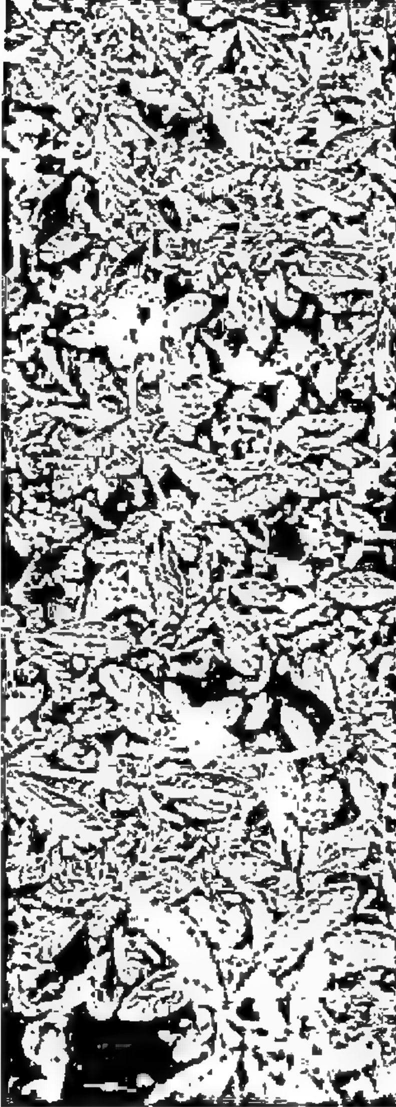
تقول بعض الدراسات التي أجريت على خلاصة أوراق نبات الدميانة: إن هناك تأثيراً ملحوظاً لتقويتها للضعف الجسمي والتعب العصبي، وتقول موسوعة المستحضرات الدوائية النباتية لعام ١٩٨٨م المعروفة بموسوعة

Potters New Cyclopedia Of Botanical Drugs And Preparations 1988

إن التأثير الذي يستخدمه الناس من أجله لا يصل إلى حد التباهي بالرغم من استخدام هذا النبات على نطاق واسع، ومن أهم الاستعمالات الحالية لأوراق الدميانة ما يلي:

- تستعمل أوراق الدميانة كمقوية جسمياً وجنسياً ومحسنة للجهاز العصبي، حيث يعود مفعولها إلى مركب الثيمول المطهر والمقوي، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الأوراق وتغمر في ملء كأس مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

- تستعمل أوراق الدميانة مضادة للاكتئاب، فهي تقوم على تنبيه الجسم والعقل وتعطى لمن يعانون من الاكتئاب المعتدل إلى المتوسط والتعب العصبي، حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مجروش الأوراق وتضاف إلى



ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة واحدة عند النوم.

- تعد الدميانة منتجة لمادة التستوستيرون إذ ينظر إليها دائماً على انها عشبة الرجال، حيث تفيد علاج القذف المبكر ويقال إنها مفيدة للرجال والنساء على حد سواء، وذلك باعتبارها مقوية للجهاز التناسلي لدى الجنسين، وتستعمل لآلام دورات الحيض لدى النساء، حيث إن بعض النساء تكون لديهن دورات حيض مؤلمة وكذلك الدورات المتأخرة وكذلك الصداع المرتبط بالحيض والطريقة أخذ ملء ملعقة من مجروش أوراق النبات ووضعها على ملء كوب ماء مغلي وتركها مدة ٥ دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل مرة واحدة يومياً قبل العادة بأسبوع.

- نظراً لأن مركب الأربوتين الذي يتحول إلى هيدروكنيون له تأثير مدر للبول ومطهر فإن أوراق الدميانة تستخدم في علاج المجاري البولية والتهاب الإحليل، ويؤخذ ملء ملعقة من أوراق الدميانة المجروشة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

- تستخدم أوراق الدميانة ضد الإمساك، فهي ملين جيد وبالأخص للإمساك الناتج عن ضعف عضلات الأمعاء.

لا توجد هناك محاذير من استخدامه. فهو مصرح باستخدامه في الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا، ولا توجد دراسات حول عدم استعماله من قبل المرأة الحامل، وعليه فإنه يمكن استخدامه، وبالنسبة للجرعات الزائدة عن الحد وهي حوالي ٢٠٠ جرام تكون هناك تشنجات، ولكن نادراً ما تستخدم مثل هذه الجرعة.

يتعارض هذا العشب مع الأدوية المستخدمة لتخفيض السكر فيجب عدم استخدامه من قبل مرضى السكر، حيث إنه يتعارض مع هذا المرض.

الجرعات المأمونة هي ما بين ٢ - ٤ جرامات من مسحوق الأوراق الجافة تؤخذ على ثلاث جرعات في اليوم، أو يؤخذ ما بين ٢ - ٤ جرام وتوضع في ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ما بين ٥ - ١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب ثلاث مرات في اليوم، أما الخلاصة السائلة من أوراق دميانة فهي ٢ -٤ ملي.

هناك مستحضرات متوفرة في محلات الأغذية الصحية بالمملكة.



الديجتالس

Foxglove

يوجد حوالي عشرين نوعاً من الديجيتالس Foxglove تختلف في أشكالها ولكن أهم هذه الأنواع ثلاثة أنواع هي المستخدمة دوائياً وهي:

١- الديجيتالس الأرجوانية والمعروفة علمياً باسم Digitalis purpurea وهو نبات ثنائي الحول وكثير الأوراق له ساق قزمية تخرج منه أوراق كبيرة بيضاوية الشكل مخملية يصل طول الورقة الواحدة إلى ٥٠سم وعرضها إلى حوالي ٢٥سم، ولها حافة مسننة وقمتها مستديرة وسطحها العلوي أخضر إلى داكن والسطح السفلي رمادي ومغطاة بشعر قصير كثيف. والأوراق في السنة الأولى من عمر النبات تعرف بالأوراق الجذرية، وفي السنة الثانية يظهر من وسط الأوراق الجذرية الكثة ساق يحمل أوراقاً أصغر من الأوراق الجذرية رمحية الشكل وتعرف بالأوراق الساقية، ويحمل الساق في نهايته أزهاراً على هيئة عنقود ذات لون بنفسجي جميل، ولها شكل الناقوس، تتحول هذه الأزهار بعد التلقيح إلى ثمار على هيئة كبسولات تحمل عدداً كبيراً من البذور رمادية إلى قاتمة اللون.

٢- الديجيتالس الصوفية والمعروف علمياً باسمه Digitalis Lanata وهو نبات ثنائي الحول أيضاً، ولكنه أطول من النوع الأول إذ يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم وبالأخص عندما يكون مزهراً، والأوراق الجذرية لهذا النبات يصل طولها إلى ٢٠ سم وعرضها إلى ٤ سم أي أنها أصغر بكثير من النوع الأول، والأوراق جلدية الملمس مغطاة بشعيرات رفيعة جداً وطويلة عند القاعدة ذات لون أخضر غامق،

والأزهار صغيرة بنفسجية اللون توجد على هيئة عنقود، والثمار كبسولة صغيرة بداخلها عدد كبير من البذور ذات لون مصفر.

٣- الديجيتالس المعمر والمعروف علمياً باسم Digitalis ambigua وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه عند الإزهرار إلى ١٠٠سم، والأوراق سهمية الشكل إلى بيضاوية يصل طول الورقة إلى ١٥سم وعرضها إلى ٤سم، حافتها مسننة وهي جالسة ليس لها أعناق. سطحها العلوي مغطى بأوبار قليلة ذات لون أخضر مصفر. الأزهار صغيرة تختلف تماماً عن النوعين السابقين ذات لون أصفر مرقطة باللون البني، وهي على هيئة عنقود في قمة الساق. ثمار النبات عبارة عن كبسولات صغيرة الحجم تحتوي على بذور كثيرة ذات لون رمادي.

والأنــواع الثلاثة تنتمي إلى الفصيلة المعروفة باسم حنك السبع Scrophularaceae.

الجزء المستعمل من نباتات الديجيتالس: هي الأوراق والبذور الناضجة.

الموطن الأصلي وسط أوروبا أو آسيا الصغرى، ثم انتشر إلى أمريكا الشمالية وانجلترا وأصبحت زراعته شائعة منذ القرن السابع عشر الميلادي، وأهم البلدان المنتجة لأوراق الديجيتالس هي ألمانيا ويوغسلافيا وفرنسا وإيطاليا وهولندا وتركيا وجنوب إفريقيا والمكسيك والولايات المتحدة الأمريكية.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي أوراق الديجيتالس على عدد من المركبات وهي فلافونيدات جلوكوزيرية وأهم مركبات هذه المجموعة فلافوتن وجلوكوزيدات الفلافون. كما تحتوي الأوراق على جلوكوزيدات إنثراكينونية وأهم مركباتها ميثايل انثراكنيون ومشتقات الأليزارين. كما تحتوي على صابونينز. كما تحتوي على الجلوكوزيدات القلبية وأهمها ديجوكسين وديجوتوكسين واللاناتوسيدات.

الديجيتالس والطب القديم: لم تكن الديجيتالس معروفة في البلاد العربية



وكانت مشهورة في أوروبا، وقد اشتهرت في التاريخ الطبي بأنها من اكتشاف وليام ويذرنج وهو طبيب ريفي إنجليزي من القرن الثامن عشر الميلادي حيث دفعه فضوله إلى وصفه لعشاب محلي إلى استكشاف إمكانية استخدام النبتة طبياً، وقد قاد عمله إلى اكتشاف أو انتاج دواء منقذ لأرواح المرضى المصابين بالاعتلالات القلبية. حيث استخدم أوراق وبذور النبات الناضجة لعلاج عضلات القلب غير القادرة على ضخ الدم بطريقة سوية.

الديجتالس والطب الحديث:

اكتشف الباحثون أن لأوراق وبذور الديجيتالس تأثيراً مقوياً لعضلات القلب؛ ونحن نعرف أن مرض القلب يزداد سوءاً عندما تنخفض قدرة عضلات القلب على الضخ السوي، وتعمل جلوكوزيدات الديجيتالس على تقوية العضلات مما تمكن القلب من الخفقان بقوة أكبر دون أن يتطلب مزيداً من الأكسجين، وفي الوقت نفسه تنبه إنتاج البول مما يخفض حجم الدم ومن ثم تقلل حمل القلب.

وتوجد مستحضرات صيدلانية من مركبات الديجيتالس المعروفة باسمي الديجوكسين والديجوتوكسين، ويجب عدم استعمال هذه المستحضرات إلا تحت استشارة الطبيب؛ لأن لها تأثيرات سمية والسبب في كتابتي عن هذه النباتات هو ما لاحظته في بعض محلات العطارة في المملكة الذين يبيعون هذه النباتات التي لا يعرفون عن سميتها شيئاً، وبالتالي قد تباع إلى مرضى القلب أو غيرهم ويستخدمونها دون استشارة طبية، وفي هذا خطورة على صحتهم، حيث إن نباتات الديجيتالس تعد من النباتات السامة واستعمالها الطبي مقيد تحت إشراف طبي.



الذرة

Cornsilk Maize

الذرة نبات عشبي يعد أحد المحاصيل المهمة ولم يعرف العرب الذرة ولم يذكر في كتبهم القديمة. وتعرف بعدة أسماء فتسمى في بلاد الشام "بالذرة الصفراء" وفي مصر "ذرة شامية" وفي الولايات المتحدة الأمريكية "كورن" وفي إنجلترا يطلق مصطلح الذرة على القمح، وفي هولندا تعرف الذرة "بالقمح التركي" وفي فرنسا "بالذرة الإسبانية" وفي تركيا "بالذرة التركية" وفي إفريقيا "بذرة الطحن" وفي بعض مناطق المملكة تسمى "حبش" "أو هند" وتعرف الذرة علمياً باسم zea maize من الفصيلة النجيلية.

قيل إن الذرة قد وجدت أصلاً في جنوب أمريكا ونقلت إلى الأنديز؛ وذلك يرجع إلى حوالي ٤٠٠٠ سنة، وقد وجدت في مقابر "الأنكا" في البيرو حبوب تمثل أصنافاً مختلفة من الذرة، ومن هناك امتدت شمالاً وكان لها أثر بارز في حضارة "المايا والأزتك"، وروي أن الهنود زرعوها في نيومكسيكو منذ ألفي سنة قبل الميلاد، وحين زار الأوروبيون أمريكا لأول مرة كانت الذرة تزرع على طول الطريق من البحيرات العظمى ووادي سانت لورانس المنخفضة إلى تشيلي والأرجنتين. والمعروف أن "كريستوفر كولومبس" قد أدخل الذرة إلى أوروبا، وقيل إن الذي نقلها من البيرو إلى أوروبا هو "فرناندبيزار" وأول ما زرعت في أوروبا زرعت في إسبانيا أولاً ثم فرنسا وكانت آنذاك تزرع كعلف للماشية، ثم انتشرت زراعة الذرة في جميع أنحاء العالم. الجزء المستخدم من الذرة طبياً البذور وشبشول الذرة أو ما يعرف بشعر الذرة الذي يعرف علمياً باسم cornsilk جنين حبة الذرة.



المحتويات الكيميائية :

تحتوي البذور على نشاء وبروتين وزيت ثابت ومعادن وكروتينات واسترولات وفيتامينات أ، ب، هـ، أما جنين حبة الذرة فيحتوي على زيت ثابت بكمية كبيرة وزيت الذرة الموجود في الأسواق الذي يستعمل للقلي هو من جنين حبة الذرة، كما يحتوي على بروتين بنسبة أكبر مما هو عليه في البذور ونشاء بكمية أقل من البذور ومعادن، أما شبشول الذرة فهو أهم جزء في نبات الذرة لما له من تأثيرات طبية متميزة، ويحتوي على فلافونيدات وأهم مركب Maysin وقلويدات واللانشين ومواد صابونية وزيوت طيارة ومواد هلامية وفيتامين C، K وبوتاسيوم، ومواد عفصية، ومواد مرة، وسيترولات، وزيت ثابت.

الاستعمالات:

لقد استخدم مواطنو أمريكا الذرة على نطاق واسع في العلاج منذ أمد بعيد، حيث كانوا يصنعون من البذور الطرية الطازجة عجينة ويضعونها على الدمامل والكدمات والمناطق المتورمة.

أما ما تقوله الدراسات الحديثة وخاصة عن شبشول الذرة فقد أثبتت

الدراسات أن شبشول الذرة ينبه المرارة مما يزيد من إفراز الصفراء، كما أثبتت الدراسات العلمية في الصين أن شبشول الذرة يخفض ضغط الدم.

وبما أن شبشول الذرة يحتوي على بوتاسيوم فقد وجد أن شبشول الذرة يعد من أحسن المدرات للبول بالإضافة إلى فائدته الكبيرة لحل جميع مشاكل المجاري البولية، وقد وجد أنه يلطف بطانة المجاري والمثانة، كما أنه يهدئ الحرقان ويحسن كثيراً من جريان البول وتقطعه، ووجد كذلك أنه أفضل مادة تستعمل للحصر البولي الناتج عن تضخم البروستاتا أو اضطرابها.

كما اتضح أنه يمنع تكون حصى الكلى ويقلص إلى حد كبير تكوينها ويزيل الأعراض الناتجة عن وجودها في الكلى، كما أن المشاكل المزمنة في كيس المثانة يمكن التغلب عليها بواسطة شبشول الذرة وأيضاً هو ذو فائدة عظيمة في أي مشاكل إضافية في كيس المثانة، كما يفيد شبشول الذرة في فك احتباس الصفراء، يستخدم شبشول الذرة أيضاً كمادة مقوية ومنبهة لعضلات القلب وتسكين القناة الهضمية.

أما بذور الذرة فيستخرج منها النشا الذي يستعمل مغذياً وملطفاً، وتعمل منه حقنة شرجية للأطفال المصابين بالنزلات المعوية.

أما جنين حبة الذرة فيستخدم زيته للمرضى الذين يعانون من ضغط الدم لأنه يحول دون تكون مادة الكوليسترول، ويعطي الزيت شرباً بمقدار ملعقتين قبل وجبة المساء، وكذلك ملعقتين قبل الإفطار، ويداوم عليه حتى يخف ضغط الدم وينزل مستوى الكوليسترول.

لا توجد أضرار أو محاذير إذا أخذ العلاج بالطريقة السليمة.



الراسن

Elecampane

الراسن الطبي ويعرف بالزنجبيل الشامي والقسط الشامي وعين الحصان والجناح بلغة أهل الأندلس، واللوف والراسن نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى مترين ذو ساق صلب منتصب وأوراق مسننة تغمد الساق سميكة، لون الجهة السفلى يميل إلى البياض، الأوراق السفلية من النبات عريضة، الأزهار صفراء إلى برتقالية جذر النبات سميك. الجزء المستخدم من النبات جذوره، يعرف الراسن علمياً باسم Unula helenium من الفصيلة المركبة.

الموطن الأصلي للراسن جنوب شرقي أوروبا وغربي آسيا، وينبت اليوم في كثير من المناطق المعتدلة بما في ذلك أجزاء من الولايات المتحدة.

المحتويات الكيميائية:

المحتويات الكيميائية هي الزيت الطيار، وأهم مركبات هذا الزيت الأنتولاكتون وأيزو الانتولاكنتون ومركب مشتق من المركب السابق يسمى هيلينالين وكافور، كما يحتوي على مواد عديدة السكاكر ومن أهمها الأنيوليين الذي تصل نسبته إلى ٤٤٪ ويحتوي كذلك على مواد صابونية ثلاثية التربين وستيرولات.

الاستعمالات:

الراسن نبات له ماض عريق، فقد تكلم عن فضائله العالم ديو سقوريدوس

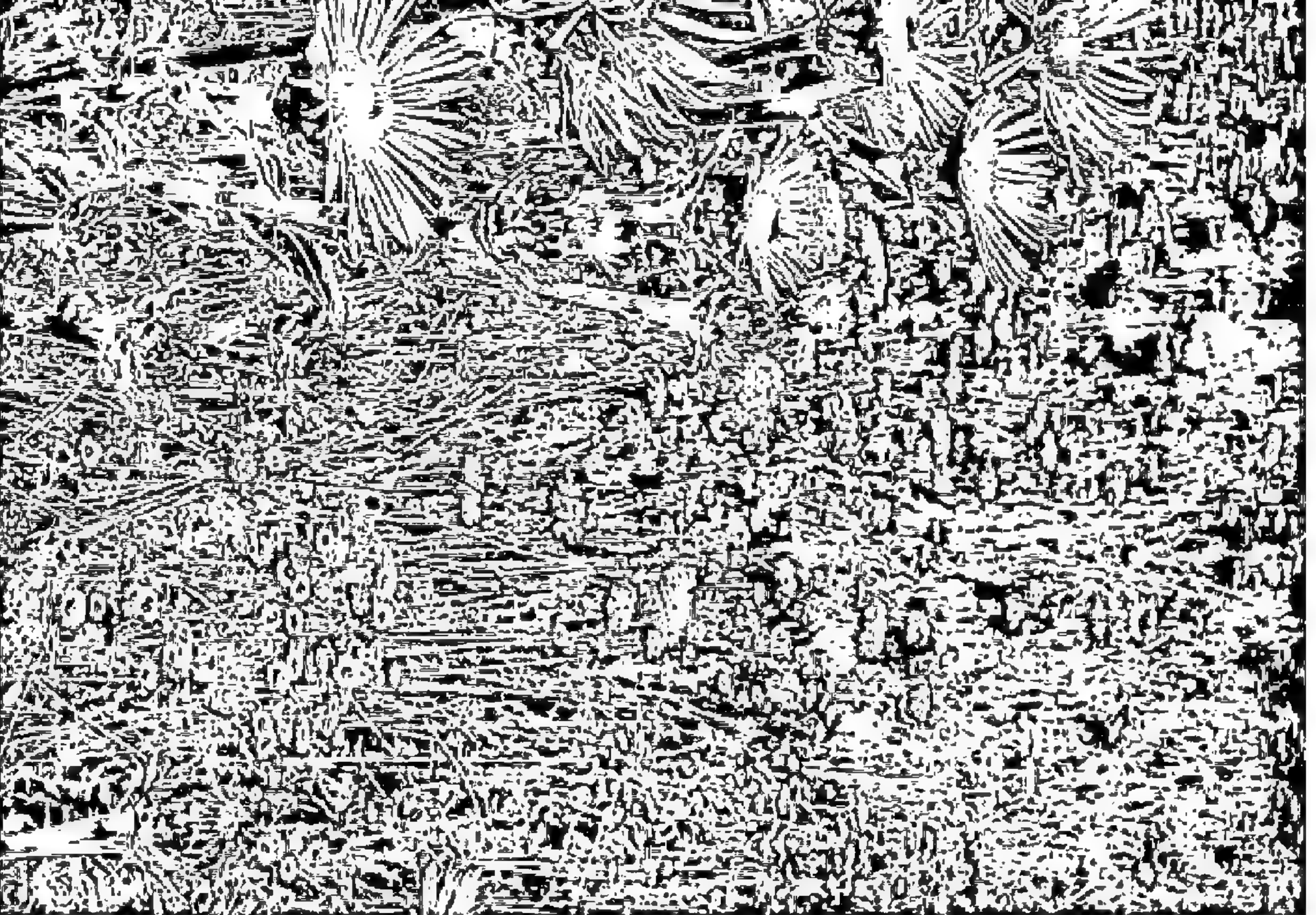


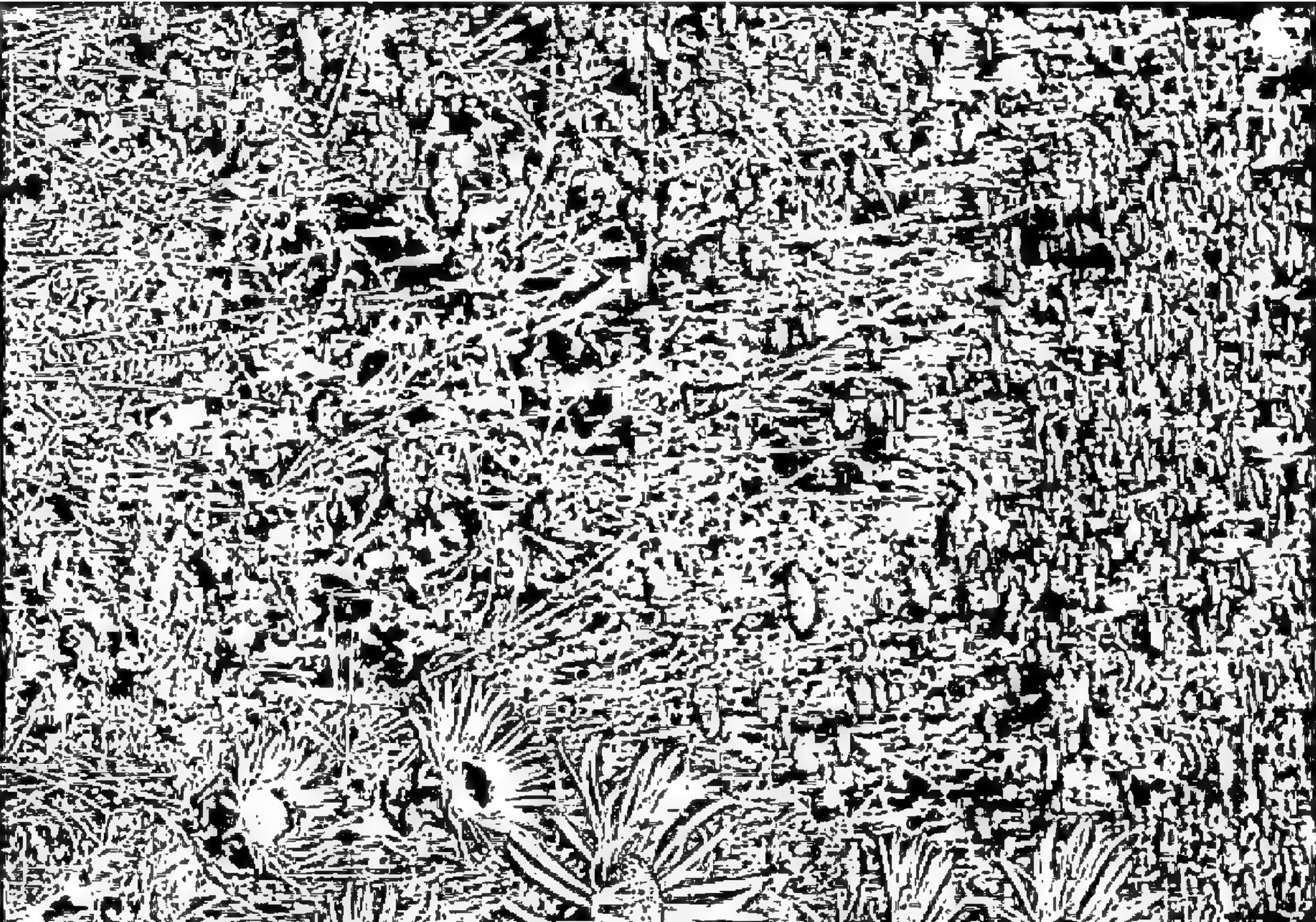
والعالم بلين وألبرت الكبير والقديس هيلدو جارد في العصور الوسطى، وكذلك ماثيول في عصر النهضة؛ لذا فإن شهرته قد طبقت الآفاق، ويرجع الاسم النباتي إلى هيلنا الطروادية التي تزعم الأسطورة أنها كانت تحمل الراسن الطبي بيدها عندما ذهبت مع باريس لتعيش معه في طروادة، ولطالما اعتبر جذور الراسن مقوية ومدفئة ومفيدة على وجه الخصوص لالتهابات القصبة الهوائية وغيره من علل الصدر.

ويقول ابن سينا في قانونه: "ينفع من جميع الأورام والأوجاع الباردة وهيجان الرياح والنفخ، ينفع من عرق النسا ووجع المفاصل، وجذوره وورقه ضماد وينفع من شدخ العضل، يحلل الشقيقة البلغمية وخصوصاً نطولاً، يعين على النفق لعوقاً بالعسل وهو مما يفرح ويقوي القلب". أما ابن البيطار في جامعه فيقول: "إذا شرب طبيخه أدر البلول والطمث، وإذا عمل منه مع العسل واستعمل وافق السعال وعسر النفس، وطبيخه إذا تضمد به وافق عرق النسا".

ويقول أبقراط: "إن الراسن يذهب بالحزن والغيظ ويبعد عن الآفاق لأنه يقوي فم المعدة ويحلل الفضول التي في العروق بالبول والطمث وخاصة الشراب المتخذ منه". ويقول الأنطاكي في تذكرته: "يهيج الشهوتين وينفع الكبد والطحال واسترخاء المثانة، والبول في الفراش وأوجاع المفاصل والظهر، وحبس الطمث وأمراض الصدر كالربو والرأس كالشقيقة شرباً، ينفع من النهوش مطلقاً، وإذا استحلب حبه أبطأ الإنزال "القذف المبكر" وهو مجرب، إذا بخرت به الأسنان قواها، إذا تدلكت به النسا كانت غمرة عظيمة".

أما حديثاً فقد عزل مركب الأنيولين لأول مرة من الراسن الطبي عام ١٨٠٤م وأخذ اسمه من العشبة، ولهذا المركب تأثير ملطف للقصبات، أما مركب اللانتولاكتون فهو مضاد للالتهاب ويخفض الإفرازات المخاطية وينبه جهاز المناعة، وللجذر تأثير منبه ومقشع حيث يقوم على إخراج البلغم من الرئتين بالسعال، ولجذر الراسن تأثير مضاد للبكتيريا وتأثير طارد للديدان، ويعود هذا التأثير إلى مركبات اللاكتون، كما أن للجذر تأثيراً مطهراً وهذا يعود إلى





الزيت الطيار الذي يحتويه الجذر، وللنبات تأثير مضاد للتشنج ومنشط لإفراز الصفراء.

الحد الأقصى للجرعة اليومية ٤ جرامات موزعة على ثلاث جرعات في اليوم حيث تؤخذ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر وتغمر في ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.

كما أن الجذر يستعمل على هيئة هيموباثي حيث تؤخذ ٥ قطرات من الحبيبات المستخلصة من الجذر كل ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة في الحالات الحادة أو مرة إلى ثلاث مرات في اليوم في الحالات المزمنة.

الجرعات الزائدة عن ٤ جرامات التي تمثل ملء ملعقة شاي تسبب غثياناً وإسهالاً ومغصاً وربما تشنجاً، وإذا حصل مثل هذه العوارض فيجب عمل غسيل للمعدة لتفريغها ويستعمل كبريتات الصوديوم بالإضافة إلى تعاطي مسحوق الفحم النشط، ويمكن إعطاء مادة مضادة للقيء مثل ترايفلو برومازين Trifluopromzine.

ويجب على النساء الحوامل عدم استخدام أي مستحضر من مستحضرات الراسن، كما يجب حفظ العقار بعيداً عن الضوء وفي درجة حرارة لا تزيد على ٢٠م وعدم حفظه في أوعية من البلاستيك.



الراوند

Rhubarb

نبات الراوند نوعان أحدهما طبي والآخر غير طبي ويزرع في الحدائق للزينة، ويهمنا في هذا المقام الراوند الطبي.

الراوند الطبي Rhubarb نبات عشبي له أوراق عريضة جداً، حيث يمكن أن يصل ارتفاع الورقة إلى حوالي مترين ونصف المتر، له جذمور ثخين زاحف يكون لونه بنياً من الخارج وأصفر في الداخل، يتشعب الجذمور إلى عدة فروع، له سيقان مستديرة ومتشعبة ومجوفة، له أزهار مؤلفة من عدد كبير من الأزهار الصغيرة على هيئة سنابل أو عناقيد.

يعرف الراوند الطبي علمياً باسم Rheum Palmatum، أما الموطن الأصلي لنبات الراوند فهو الصين وهو أفضل نوع، ويغش عادة بالراوند الهندي والبرازيلي والروسي، الجزء المستخدم من نبات الراوند الجذامير الأرضية وسيقان النبات وأعناق الأوراق.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي جذمور الراوند الصيني جلوكوزيدات انثراكينونية بنسبة ما بين ٣-٥٪ وأهم مركبات هذه المجموعة: رين (Rhein)، الوايمودين (Alo-emodin) وايمودين (Emodin)، كما يحتوي على فلافونيدات من أهمها كاتيشين (Catechin)، وأحماض فينوليه، ومواد عفصية بنسبة ٥-١٠٪ وأكزلات كالسيوم، وكذلك فيتامين ب١، والبوتاسيوم.





موسوعة جابر لطب الأعشاب



الاستعمالات:



لقد اعتبر الراوند الصيني على مر العصور أفضل الأدوية الملينة، وكان يمثل ثروة اقتصادية للصين حيث كان يعد من أهم الموارد الاقتصادية آنذاك، ويعد من آمن الملينات حتى بالنسبة للأطفال، وقد استخدم في الصين منذ أكثر من ألفي سنة ويعد أنجح علاج لمشاكل الجهاز الهضمي، وتوجد خاصية غريبة في الراوند لا توجد في أي عقار آخر وهو أنه يعمل كملين بجرعات كبيرة وكمقبض بجرعات صغيرة؛ ولذلك فهو يستخدم لإيقاف الإسهال بجرعات صغيرة ولإحداث الإسهال بجرعات أكبر، من أهم استخداماته ما يأتي: ملين، ومقبض، ويحدث الإمساك، ويضاد مغص المعدة، ومضاد للبكتيريا، كما يستخدم كطارد للغازات ومقو للقولون ومضاد للحروق والدمامل وفاتح للشهية، ويستعمل غسولاً للفم، وذلك كمضاد للنخر والتهاب اللثة.

أما أعناق الأوراق وسيقان الراوند فتدخل في صناعة الحلوى والسلطات، ويعد الشعب الإنجليزي من أكثر الشعوب التي تتعامل مع أعناق أوراق الراوند في تحضير السلطات، وإن الورقة المتشعبة والمعروفة بالنصل سامة لاحتوائها على كميات كبيرة من أكزلات الكالسيوم.

يجب عدم استخدام الراوند من قبل المرأة الحامل والمرضع وكذلك المرضى الذين يعانون من النقرس وأمراض الكلى وكذلك خلال العادة الشهرية.

أما المستحضرات المتوافرة في الأسواق فهي أقراص وكبسولات ومسحوق والجذامير نفسها توجد لدى بعض العطارين.

الربلة (خُنَانة النعجة)

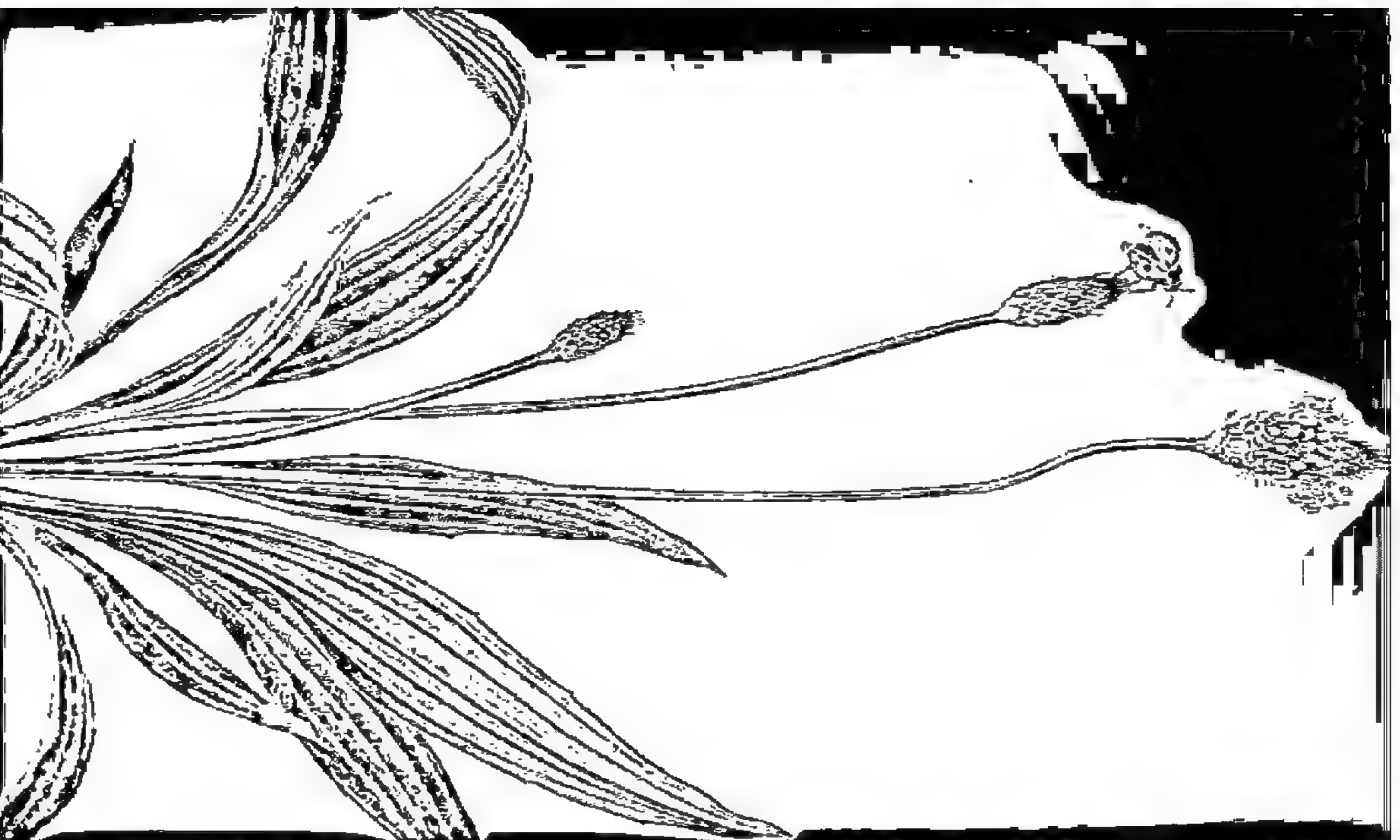
Ribwart

نبات عشبي حولي قصير له أوراق طويلة تخرج من قاعدة الجذر ذات تخطيط متواز ومغطاة بشعيرات كثيرة ولون الأوراق يميل إلى اللون الأخضر الرصاصي (كأن عليها غباراً) تخرج من النبات سيقان دون أوراق وتظهر في نهايتها أزهار متجمعة بعضها فوق بعض معطية كتلة بيضاوية الشكل، الثمار صغيرة تحوي الثمرة بذرتين.

يعرف النبات علمياً باسم Plantago amplexicaulis وتوجد عدة أنواع أخرى.

تعرف الربلة بعدة أسماء على مستوى الوطن العربي مثل: لسان الحمل، ينم، قريطلة، خنانيف النعجة، آذان الجدي، ودينات الجدي، حلاوة البدن، دقيس، لقمة النعجة، آذان الصخلة، أبو دينة، بذر قطونا، عشبة البراغيث، حشيشة البراغيث، خنانة النعجة.

الموطن الأصلي للنبات شمال الحجاز، المناطق الشمالية من المملكة، منطقة نجد والشرقية، كما ينتشر النبات في أغلب البلدان الأوروبية، وفي المناطق التي تكثر بها الأراضي الرملية والكثبان الساحلية والمنخفضات ذات الأراضي الطينية. يستعمل جميع أجزاء النبات.



المحتويات الكيميائية:

تحتوي الربلة على مركبات كيميائية من أهمها مادة أيردويد جلوكوسيد (Aucubin)، مواد هلامية بكمية كبيرة، مواد عفصية، أنزيمات وأحماض مثل الساكيسيك، والأكزاليك، والميوسيك وعلى الصمغ الذي يحتوي جلاكتانز وبنتوسان، كما تحوي على كاروتينات، وحمض الليمون، وفيتامينات ج، ك.

الاستعمالات:

تستعمل أنواع نبات الربلة على نطاق واسع في الطب الشعبي حيث يقول عنه داود الأنطاكي: "إنه يطول الشعر ويمنع تشققه، كما أنه ينفع في علاج السل والربو وأمراض اللثة والطحال والكلى وحرقة البول والنزف شرباً. وينفع من الأورام طلاءً والقروح ضماداً وذروراً، كما يفيد في الحروق وضعف الكبد وأوجاع الأذن قطوراً ويضر بالرئة".

وفي الهند يقول داستور (١٩٧٧م): "إن البذور مبردة هلامية ملطفة للغشاء المخاطي، مسهلة قوية، قابضة قليلاً، مدرة للبول، كما أنها شائعة في علاج الإسهال والدسنتاريا، وعتامة العين وأمراض البلعوم والسيلان والمرارة، وفي حالة الإمساك التشنجي الحاد، ويمكن للمريض تعاطي ما مقداره ملعقتين كبيرتين من البذور مرة واحدة في اليوم، كما تفيد البذور أيضاً في علاج التهابات المعدة والنزيف عند الرجل والمرأة ولعلاج البواسير".

وقد استخدمت الربلة من مئات السنين حيث عرفها المصريون وعرفوا أهميتها الطبية وورد ذكرها في كثير من القراطيس الطبية التي خلفوها. ومن الوصفات الطبية التي ذكر فيها نبات لسان الحمل تلك التي وردت في قرطاس "لوندرة" التي تتعلق باستخدام ذكر لسان الحمل (الربلة) في وصفات متعددة تتعلق بعلاج داء البواسير والسرطان والحروق والسنط المقطوعة (أي عين السمكة) ولتلطيف كل عضو.

أما عوض الله (١٩٨٤م) فيقول: "إن المادة الغروية (الهلامية) تستعمل في صنع القطرة ومركبات الدهانات الجلدية لنعومة البشرة".

ويقول جبر (١٩٨٥م): "إنه يدخل في كثير من الوصفات الطبية المتعلقة بعلاج البروستاتا والتبول وعدوى الكبد والمرارة والتهاب البنكرياس وقرحة المعدة والأمعاء".

كما يقول المتطبب في مخطوطته: "كتاب الاعتماد في الأدوية المفردة وقواها ومنافعها" إنه يدمل القروح المزمنة وينفع من البواسير وإذا قطر في العين نفع من الرمد.

ومن السعودية يضيف عقيل ورفاقه في لسان الحمل (الربلة) إن البذور توضع على العيون لعلاج الرمد، وهي مضادة لسم الثعبان، ويفيد في علاج الدسنتاريا والتهيج الأمعائي والقرحة، كما تفيد بذور لسان الحمل من نوع (P. ovata) في حالات التهابات الأغشية المخاطية والدسنتاريا المزمنة والإسهال والإمساك.

ويقول جابر "القحطاني: إن محلول الأوراق يستخدم كطارد للبلغم وبحة الصوت والتهاب الشعب الهوائية، وهو علاج ممتاز للسعال، كما تستعمل الأوراق الطازجة لعلاج الجروح الملتهبة والتورمات والرضوض، وتستعمل البذور كما هي كملينة وليس لها أضرار جانبية، ويضيف أن بذور هذا النبات تعد أفضل علاج للإمساك المزمن، كما تقوم البذور على خفض نسبة الكوليسترول في الدم وهي متميزة في هذا التأثير".

يوجد من النبات مستحضر على هيئة كبسولات تباع في الأسواق المحلية وتحتوي كل كبسولة على ١٠٠٠ ملجم حيث تؤخذ ٦ كبسولات على جرعات متعددة ٦ مرات في اليوم، على أن يشرب مع كل جرعة ملء كوب من الماء، أما إذا أراد الشخص استعمال البذور فيأخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق البذور ويضعها في كوب كبير ثم يملأ بالماء ويحرك جيداً ثم يشرب مباشرة بعد ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة بعد الوجبة.

الرجلة

Purslane

الرجلة عشب حولي منها ما هو منتصب ومنها ما هو منبسط، ويصل ارتفاعها إلى حوالي ٣٠سم، ساقها وأفرعها ملساء ذات لون مخضر إلى محمر عصيرية رخوة، أوراقها بيضية مقلوبة مستديرة القمة، الأزهار صغيرة صفراء اللون جالسة دون أعناق تتفتح في الصباح ثم تنغلق غالباً قبل منتصف النهار.

تعرف الرجلة بعدة أسماء، ففي بلاد الشام تعرف بالبقلة والفرفحين والفرحينة، وفي مصر بالرجلة وأصلها من البربرية والسريانية وبالعبرية أرغيلم والإفرنجية بركال سالي واليونانية أنوق في، كما تشتهر باسم البقلة الحمقاء وسميت بهذا الاسم لأنها تنبت في مجاري الأودية والمياه فتسحبها، وفي بعض دول الخليج تعرف بالبقلة المباركة ورشاد وحرفات وقارفا، وبربين ونحلة وفرخ والبقلة اللينة. تعرف الرجلة أو البقلة الحمقاء علمياً باسم Portulaca aleracea.

الموطن الأصلي أوروبا وآسيا، وتزرع حالياً في أستراليا والصين كما تنبت عفوياً في جميع المناطق دون استثناء، وتفضل مجاري الوديان حيث تغطي مساحات شاسعة في مواسم الأمطار وتكثر في المزارع المهملة وعلى حواف القنوات وجوانب الطرقات. تستعمل الأجزاء الهوائية من الرجلة.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الرجلة على قلويدات وفلافونيدات وكومارينات وجلوكوزيدات قلبية




٢٠٨

والنثراكينونية، كما تحتوي على حامض الهيدروسيانيك وزيت ثابت، كما أن الرجلة غنية جداً بالكالسيوم والحديد وفيتامين أ، ب، ج وحمض الأكساليك ونترات البوتاسيوم وكلوريدات البوتاسيوم وكبريتات البوتاسيوم.

الاستعمالات:

لقد كانت الرجلة منذ القدم من أفضل النباتات الطبية، فقد قال عنها ابن البيطار: "أن فيها قبضاً يسيراً وتبرد تبريداً شديداً لمن يجد لهيباً وتوقداً، متى وضعت على فم معدته، وإذا أكلت أو شربت فعلت ذلك، وهي تشفي الضرس بتلميسها، وبسبب قبضها فهي موافقة لمن به قرحة الأمعاء وللنساء اللواتي يعرض لهن النزيف، ومن ينفث الدم وعصارتها أقوى في هذا الموضوع، وهي باردة مطفئة للعطش، تبرد البدن وترطبه وتنفع المحرورين في البلدان الحارة، ومن يجعلها في فراشه لم ير حلماً، وإذا شويت وأكلت قطعت الإسهال، وتقطع العطش المتولد من الحرارة في المعدة والقلب والكلى، وتنفع من حرق النار مطبوخة ونيئة إذا تضمد بها". ويقول جلال الدين السيوطي في كتابه (الرحمة في الطب والحكمة): "إن لنبات الرجلة فائدة في درء حرارة وأورام وشد الوجع والبخارات المتصاعدة إلى العين وذلك بأن يؤخذ مسحوق الرجلة مع دقيق الشعير ودهن الورد وتضمد بها العين فتبرأ بإذن الله". كما يقول: "إن لها فائدة في درء أمراض الفم وذلك بأن يؤخذ ماء الرجلة والعسل ويتمضمض به ويستاك". أما داود الأنطاكي فيقول: "إن من فوائدها أنها تمنع الصداع والأورام الحارة والرمد والحكة والجرب ونفث الدم والقيء وحرقة البول والحصى والبواسير وحرارة الكبد والمعدة وآلام الضرس وخشونة الرئة، والإكثار منها يسقط الشهوتين ويظلم البصر ويصلحها الكرفس والنعناع وتفيد الكلى ويصلحها المستكي. ومتى شربت بالرواند قطعت الحمى، ولا يقوم مقام بذرها شيء في قطع العطش". ويقول داستور من الهند إن: "الرجلة تحسن الصحة، وإن وجودها ضروري ومهم في الوجبات خاصة لمن يعانون من نقص فيتامين (ج)، أي الذين يعانون من مرض الأسقربوط وأمراض الكبد وعسر التبول وأمراض المثانة والرئة. وفي علاج انحباس البول يشرب

المريض ملعقتين من مستحلب الأوراق مرتين في اليوم، كما أنها تعالج تقيؤ الدم بإعطاء المريض عصير الأوراق، كما تعالج الالتهابات الجلدية بعمل كمادات على المناطق المصابة بالأوراق، أما البذور فهي مرطبة، ومدرة للبول، ومخففة لآلام حبس التبول والتهاب الأمعاء وغيرها من الآلام الناشئة من الدسنتاريا والإسهال المخاطي". أما ابن سينا فيقول: "إنها تقلع التآليل من أكل الحوامض، وورقها ينفع من وجع الضرس الناتج من أكل الحوامض، وبذورها إذا خلط بالخل يصبر على العطش، ويصطحبها المسافرون معهم في أسفارهم عند توقع فقد الماء، وفيها قبض يمنع السيلانات المزمنة، وهي قامعة للصفراء وتنفع من بثور الرأس غسلاً ومن الرمد كحلاً بمائها، وتمنع القيء، وتحبس نزف الدم من الحيض، وينفع ماؤها في البواسير الدامية والحميات الحارة، وإذا شربت أو أكلت قطعت الإسهال".

تعد الرجلة ذات قيمة في علاج المشكلات البولية والهضمية، فعصير أغصانها وأوراقها علاج للمثانة، حيث إن عصيرها المدر للبول يخفف من علل المثانة مثل صعوبة التبول، كما أن الخصائص الهلامية للنبتة تجعلها دواءً ملطفاً للمشكلات المعدية المعوية مثل الزحار والإسهال.

وفي الطب الصيني تستعمل الرجلة لمشكلات مماثلة ولالتهاب الزائدة الدودية وكذلك ترياق للدغات الأفاعي والعقارب والرتيلاء، كما تستخدم كدهان لعلاج بعض المشاكل الجلدية، كما تساعد في خفض الحمى.

وتقول الأبحاث الحديثة في الصين التي أجرت تجارب سريرية: إن للرجلة تأثيراً فعالاً في علاج الديدان الشعبية، كما أثبتت دراسات أخرى بأن الرجلة تقاوم الزحار العصوي وعند حقن خلاصة العشبة فإنها تحرض التقلص الشديد للرحم وعند أخذ العصير بالفم فإن انقباضات الرحم تضعف.

ويجب ملاحظة عدم استخدام الرجلة كعلاج أثناء الحمل، كما يجب عدم استخدامها بصفة مستمرة حيث إنها تؤثر على الناحية الجنسية لدى الرجال.

الرمان
Pomegranate

شجيرة يصل ارتفاعها إلى ٦ أمتار لها أغصان متدلية، في أطرافها أشواك، وأغصانها وأوراقها تميل إلى اللون الأحمر. أزهارها حمراء فاتحة اللون جميلة المنظر. الثمرة كروية تحمل تاجاً، قشرة الثمرة جلدية القوام تحتوي الثمرة على كثير من البذور الحمراء أو أحيانا تميل الى البياض ولكن في الغالب تكون بلون أحمر قان. الأوراق تسقط في الخريف؛ ولذا فإن شجرة الرمان ليست دائمة الخضرة. وتسمى أزهار الرمان بالجلنار وهذا معرب لكلمة كلنار الفارسية التي معناها ورد الرمان. يعرف باللغة الفرعونية باسم "رمن" يعرف الرمان علمياً باسم Punica granatum.

الجزء المستعمل من النبات:

الثمار (القشرة والبذور) وقشور الجذور ولب الثمر وكذلك الأزهار.

الموطن الأصلي للرمان: موطن الرمان الأصلي جنوبي غرب آسيا، كما ينبت في شمال غرب الهند ويزرع تجارياً في الأقطار المتاخمة للبحر الأبيض المتوسط وفي وسط كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية. كما زرع في إيران وكان مزروعاً في حدائق بابل المعلقة وفي بعض المناطق الحارة والجافة. ويزرع الرمان على نطاق واسع في المملكة وهو من أجود الأنواع.

المحتويات الكيميائية:



تحتوي قشور ثمرة الرمان على ٢٥ إلى ٢٨٪ مواد عفصية (Tannins) وأهم مركب في هذه المجموعة الكيميائية مركب بيونيكالين (punicalin) الذي يعرف باسم جراناتين ب (Granatine B) ومركب بيونيكا لاجين الذي يعرف باسم (Granatine C) كما يحتوي على جراناتين أ. أما قشور الجذور والسيقان فتحتوي على مواد عفصية بنسبة ٢٠ إلى ٢٥٪ وأهم مركبات هذه المجموعة مركب كازورين (Casuarin) وبونيكالاجين (Punicalagin) وبونيكا كورتين (Punicacortein) كما تحتوي القشور قلويدات بيبيريدنيه بنسبة ٠،٤٪ في قشرة الساق و٠،٨٪ في قشرة الجذر وأهم القلويدات ايزوبيليتيرين (Isopelletierine) وإن ميثايل ايزوبيليتيرين (N-Methylisopelletierine) ويسودو بليترين (Pseudopelletierine) تحتوي البذور على مواد سكرية وحمض الليمون وماء بنسبة ٨٤٪ ومواد بروتينية ومواد عفصية ومواد مرة وفيتامينات أ، ب، ج، ومعادن مثل الفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والمنجنيز والحديد والكبريت ومواد دهنية.

الرمان في الطب القديم:

لقد وجدت أقدم شجرة للرمان مرسومة على جدران مقابر تل العمارنة في

عهد أخناتون، ويقال: إن الفرعون تحوتمس أحضر معه الرمان إلى مصر من آسيا. وكان الفراعنة يصنعون من الرمان مشروباً يسمى "شدو" والرمان هو من أقدم أشجار الفاكهة في مصر، وقد جاء ضمن العديد من الوصفات الفرعونية العلاجية، كما أكد المؤرخ اليوناني القديم (هيرودوت) أن الرمان كان يزرع في حدائق الملوك في مصر القديمة.



وقد عرف الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول قدرة الرمان على طرد الديدان. وقد عرف قدر الرمان عندما عالج عشاب هندي رجلاً إنجليزياً مصاباً بالدودة الشريطية ونجح في علاجه، وجاء في بردية إيبرز الطبية كوصفة علاجية استخدمت فيها القشور والجذور لعمل مستحلب يشرب لطرد الديدان المعوية. كما جاء في وصفة أخرى لقتل الدودة الوحيدة المعروفة بثعبان البطن، حيث يؤخذ قشر جذور الرمان وينقع في الماء ثم يعصر ويشرب السائل مرة واحدة، كما استعمل الفراعنة قشر الرمان أيضاً مخلوطاً مع الزنجبيل لمنع حالات القيء وعالجوا به كذلك حالات الجرب والقروح والجروح وبعض الأمراض الجلدية الأخرى على هيئة لبخات.

أما العرب فقد عرفوا الرمان قديماً وذكروه في آثارهم المكتوبة وورد ذكره في سورة الرحمن في القرآن الكريم "**فيها فاكهة ونخل ورمان**"، وروي عن الإمام علي بن أبي طالب -رضي الله عنه- أنه قال: اذا أكلتم الرمانة فكلوها بشحمها فإنه دباغ للمعدة. وما من حبة منها تقوم في جوف رجل إلا أثارت قلبه وأخرست شيطان الوسوسة أربعين يوماً.

وتبارى الشعراء العرب في وصف الرمان منهم

أبوهلال العسكري القائل:

حكى الرمان أول ما تبدى

حقاق زبرجد يحشون دراً

فجاء الصيف يحشوه عقيقاً

ويكسوه مرورُ القَيْظِ تِبْراً

ويحكي في الغُصون ثُديٌ حُور

شققنَ غَلائِلاً عنهنَّ خُضْراً

وأبدع آخر في وصف رمانة مشقوقة يتساقط حبها، فقال:

كتمتْ هوى قد لجَّ في أشْجانها

وَحَشَتْ حَشَاهَا من لَظَى نيرانهَا

فشقَّقَتْ من حِبِّها عن حبها

وَجْداً وقد أبدتْ حَقَا كُتْمَانِهَا

رمانةٌ ترمي بها أيدي النَّوى

من بعدِ ما رُمَّتْ على أغصانِهَا

فاعْجبْ، وقد بَكتِ الدموعَ عَقَائقاً

لا منْ مآقِيها، ولا أجفانها

كما تغنى الشعراء بزهر الرمان لجماله وروعته ومنهم ابن وكيع القائل:

وجُلَّنَارٍ بَهِيٌّ ضِرَامُه يَتَوقَّدُ

بدَالنا في غصونٍ خُضْرٍ مِن الريِّ مُيَّدُ

يَحْكِي فُصُوصَ عَقِيقٍ في قُبَّةٍ من زَبَرْجَدْ

أنواع الرمان:

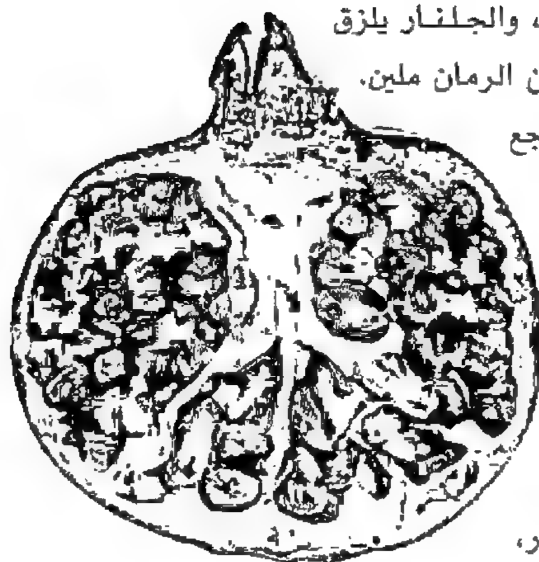
الرمان منه الحلو ومنه الحامض ومنه المر ولكل نوع من هذه الأنواع فوائده الطبية والغذائية.

الرمان والطب القديم:



تحدث أطباء العرب عن الرمان، فقال داوود الأنطاكي: "الرمان كله جلاء، مقطع، يغسل الرطوبات وخمل المعدة، ويفتح السدد ويزيل اليرقان والطحال ويحمر الألوان مجرب، فإنه إذا غلظ في الشمس أو بالطبخ في النحاس، واكتحل به أحد البصر، ونفع من الدمعة والجرب والظفر. والنوع الحامض يزيل السعال المزمن وخشونة الحلق وأوجاع الصدر، كما يقمع الصفراء ويقطع العطش واللهيب والحرارة، وإذا مرس بشحمه وشرب بالعسل أو السكر أسهل إسهالاً رديئاً. وإذا طبخ قشره مع العفص حتى ينعقد قطع الإسهال المزمن والدم شرباً. وإذا طلي على الجروح والقروح ألحمها.

جذور الرمان إذا شرب مطبوخاً، أسهل وأخرج الديدان، وإذا أكل من بذره قبل نضجه على الريق منع من الرق والدمامل سنة كاملة". أما ابن سينا فيقول في قانونه: "الحامض يقبع الصفراء ويمنع سيلان الفضول إلى الأحشاء، حب الرمان مع العسل طلاء للدامس، حب الرمان مع العسل طلاء للقروح الخبيثة



الخشنة وأقماعه للجراحات، والجلنار يلزق الجراحات بحرارتها، والحلو من الرمان ملين. حب الرمان بالعسل ينفع من وجع الأذن وهو طلاء لباطن الأنف، وإذا طبخت الرمانة الحلوة ثم دقت كما هي وضمد به الأذن نفع من ورمها، تنفع عصارة الرمان الحامض من ظفرة العين، الحامض أكثر إدراراً للبول من الحلو، وكلاهما يدر، وحب الرمان مع العسل ينفع من قروح المعدة، الرمان المر ينفع من الحميات والالتهابات".

أما ابن البيطار فيقول: "حب الرمان ممزوجاً مع العسل طلاء ينفع الداحس وآلام الأذن وشرابه من التهاب المعدة والحميات. أزهار الرمان تشد اللثة وتلزق الجراحات، يتمضمض بطبيخ الأزهار فيقطع نزيف اللثة الدامية والأسنان المتحركة، عصير الرمان إذا طبخ في إناء نحاسي إلى أن يثخن واكتحل به أذهب حكة العين وزاد في حدة البصر. إذا طبخ قشر الرمان وجلس فيه النساء نفعهم من النزف".

أما أبو بكر الرازي فيقول: "يستخدم ماء الرمان في حالات الحمى وقروح الرئة".

الرمّان والطب الحديث:

الرمان مقو للقلب قابض وطارد للدودة الشريطية يعالج الزحار والدسنتاريا وخاصة إذا قشرت ثمرة الرمانة ثم أخذت البذور بما في ذلك شحم الرمانة وعصرت ثم شربت فإن ذلك علاج للدسنتاريا والزحار وهو من العلاجات

المقننة. يكافح الرمان الوهن العصبي ويكافح الأورام في الأغشية المخاطية. يعتبر الرمان من الفواكه المطهرة للدم ومنظف لمجاري التنفس ويشفي عسر الهضم وأكله عادة مع الأكلات الدسمة يهضمها بشكل لا مثيل له.

تستعمل قشور ثمار الرمان التي تحتوي على كمية كبيرة من المواد العفصية التي لها صفة القبض كعلاج لالتهابات الحلق أو تورمه وكذلك للدسنتاريا والإمبيبا.

وفي الصين يستعمل الرمان كعلاج للإسهال المزمن وكذلك الدستاريا وضد البراز الذي يصاحبه نزف دموي.

كما وجد أن عصير الرمان يشفي بعض أنواع الصداع وأمراض العيون وبالأخص ضعف النظر.

لقد وجد أيضاً أن مغلي أزهار الرمان مفيدة جداً لعلاج أمراض اللثة وخلخلة الأسنان.

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية للرمان وهي:

الاستعمالات الداخلية:

- لعلاج حالات الحمى الشديدة والإسهال المزمن والدسنتاريا الإمبيبة والصداع وضعف البصر يستخدم عصير الرمان بمعدل كوبين يومياً.
- لطرد الديدان المعوية وبالأخص الدودة الشريطية وعلاج البواسير يستخدم منقوع قشر جذور الرمان بمعدل ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.
- لمتاعب الأنف ولتنشيط الأعصاب وحالات الإرهاق تؤخذ قطرات من ماء الرمان وتمزج مع ملعقة عسل ثم توضع في الأنف فتشفى بإذن الله متاعب الأنف كما أن شرب عصير الرمان مع العسل يفيد الأعصاب والإرهاق.

- عصير الرمان الممزوج مع قليل من الماء ومع قليل من العسل يعالج حالات الإمساك والمواضبة على هذه الوصفة تنقي الدم وتقاوم عسر الهضم.

الاستعمالات الخارجية:

- لعلاج اللثة والتهابها وتقرحاتها يستخدم مغلي أزهار الرمان غرغرة ومضمضة ثلاث مرات في اليوم.

- لعلاج رشح الأنف وحالات البرد يقطر منقوع الرمان في الأنف بمعدل ثلاث نقط ثلاث مرات في اليوم.

- لزيادة تثبيت لون الشعر يضاف مغلي قشور الرمان إلى الحنا بغرض تثبيت اللون وازدهار عملية التلوين.

- دخان خشب الرمان يطرد الهوام.

- يستعمل قشر ثمار الرمان في دباغة الجلود وفي تثبيت ألوان الصباغ.

الأضرار الجانبية للرمان: لا توجد أضرار جانبية للرمان إذا استخدم حسب الجرعات المعطاة، ويجب عدم زيادة جرعة قشور الساق أو الجذر؛ لأن الجرعات العالية منها سامة.



الرمث

Halexylon

الرمث أشجار معمرة من الحمض يتراوح ارتفاعها ما بين ٥٠-١٠٠ سم، يبدأ تفرعها من عند القاعدة، ذات لون أخضر رصاصي له هدب طويل مبروم وعيدانه يميل لونها إلى البياض. وفي أيام الربيع يكون هدب بعض الرمث أحمر اللون أو يميل إلى الحمرة، وفي أغلب الأحيان يكون الجزء السفلي من النبات مدفوناً في الرمل. الجذور تتعمق كثيراً في التربة، والأوراق في شكل حراشف مثلثة ذات أباط وبرية. الأزهار على شكل سنابل يتراوح طولها ما بين ٥-٧ سم والأزهار متباعدة قليلاً عن بعضها. موسم الإزهار في شهري أكتوبر ونوفمبر، كما يبدأ النبات بإفراز مادة لزجة سكرية تسمى "المن" تتجمع في أطراف الأفرع وذلك قبل أيام الإزهار مباشرة.

ومنابت الرمث هي الكثبان الرملية والسهول، وقد ينبت أحياناً في المرتفعات والحزوم، وينتشر نبات الرمث في وادي الباطن غرب الحفر وجنوبيها وفي وادي المياه وغرب نطاع وفي وادي السهباء وجنوب وشرق حرض وفي المنطقة الشرقية.

يعرف الرمث علمياً باسم Hammad Elegans أو Halexylon Salicornicum وانتشاره دليل على وجود رعي جائر من قبل الحيوانات الرعوية، إذ بغياب النباتات الصالحة للرعي يعطي هذا النبات الفرصة للتكاثر

والنمو والانتشار.

الرمث من أشهر النباتات عند العرب، فهو حمض للإبل ورعي لها ومصدر للحطب وللصابون أيضاً، وقد تحدث عنه العرب وأكثروا من ذكره لأهميته لهم، فهم يسمون مجموعة الرمث إذا كانت في وطأة من الأض العبيبة. ويسمون منبت الرمث ومجتمعه الحاجر، وإذا طال الرمث وحسن نباته سموه الخضاري، وإذا رعت الماشية هدب الرمث وبقيت عيدانه سموه سليخاً، فإذا اشتد عليه الرعي ولم يبق إلا جذوره سموه الضرس.

ويقولون: اغثر الرمث واغفر إذا سال منه صمغ حلو وهو أيضاً عسل الرمث وهو مادة بيضاء تخرج منه كالجمان شديدة الحلاوة. قال الأزهري في التهذيب: "والعرب تقول ما شجرة أعلم لجبل ولا أضيع لسابلة ولا أبدن ولا أرتع من الرمثة. قال أبو منصور وذلك أن الإبل إذا ملت الخلة، اشتهت الحمض فإن أصابت طيب المرعى مثل الرغل والرمث مشقت منها حاجتها ثم عادت إلى الخلة، فحسن رتعها، واستمرأت رعيها فإن فقدت الحمض، ساء رعيها وهزلت.

قال الشاعر:

ألا حنت المرقال واشتاق ربها

تذكر أرماثاً وأذكر معشري

و لو علمت سر البيوع لسرها

بمكة أن تبتاع حمضاً بأذخر

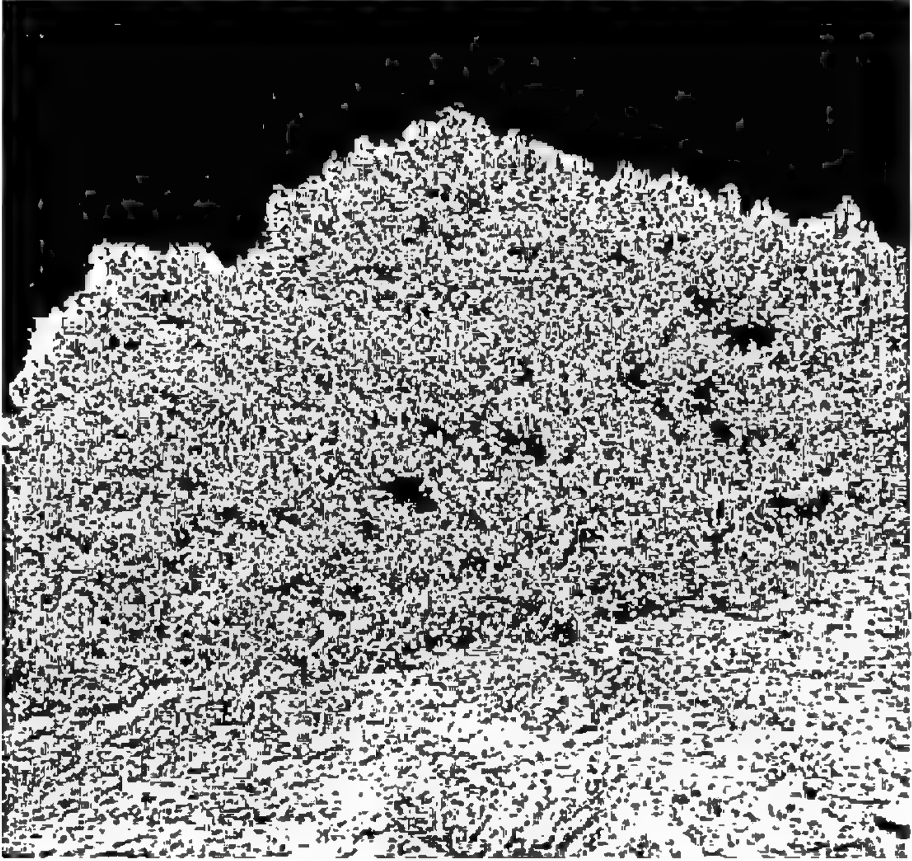
وقد ذكر الرمث لأبي الطيب كنبات تأكله الإبل وكان يمدح في هذه القصيدة ابن العميد فقال:

تركت دخان الرمث في أوطانها

طلباً لقوم يوقـــدون العنبرا

المحتويات الكيميائية:

يحتوي نبات الرمث على قلويدات من أهمها الهالوكسين والهالوسالين والأنابازين والأوكسيدرين وبيربريدين وبيتين. كما يحتوي على كومارنيات ومواد صابونية وستيرولات وجلوكوزيدات قلبية وفلافونويدات وزيت طيار.



الاستعمالات:

يستخدم الرمث لعلاج الزكام والجروح، حيث يؤخذ رماد الرمث ويذر فوق الجروح فيبريها، كما يستخدم لعلاج الوهن والحمى ووجع عظام الجسم الناتج عن تغيير الجو أو نتيجة للانتقال من بيئة إلى أخرى ويتم ذلك بأخذ قدر من

النبات عند غروب الشمس وغليه في الماء ثم إضافة حجر أسود ساخن جداً إلى هذا الماء المغلي واستنشاق بخار الماء المتصاعد، يلي ذلك أخذ الماء بعد تصفيته والاستحمام به، ويكرر ذلك سبعة أيام متتالية.

كما يستخدم فحم النبات في معالجة الحروق والقروح المتقيحة، ويستخدم بخار ماء الرمث لعلاج الروماتيزم، والطريقة أن تؤخذ الأغصان الخضراء وتغلى في الماء وعرض أجزاء الجسم المصابة لبخار هذا المغلي.

وقد أجريت تجارب على نبات الرمث في جامعة الملك سعود حيث جرب مغلي النبات لمرضى السكر في حيوانات التجارب وأعطى نتائج جيدة. وهذا يعلل استخدام الرمث في الطب الشعبي للغرض نفسه من قبل مرضى السكري. وهناك استعمالات أخرى منها أن العيدان الخضراء من النبات تستخدم لعلاج ورم ضرع الناقة. كما أن من أسراره أن المسافرين في الصحراء إذا أصابهم المطر وبل الشجر فإنهم يستخدمون الرمث كوقود إذ إنه قابل للاشتعال مهما كان مبللاً بالماء.



الريحان

Basil

الريحان أحد النباتات العطرية وله أنواع عديدة، ولكل نوع عدة أسماء، وتكاد جميع الأنواع تتشابه في التركيب الكيميائي وفي التأثير الدوائي، وهو نبات يانع جميل أوراقه بسيطة وأزهاره كثة على هيئة حماحم بألوان مختلفة فمنها البنفسجي الزاهي والأبيض، وقد عرف الريحان بأنه كل نبت طيب الريح وكل بلد تخصه بشيء يهم شؤون حياتها، وقد استعمل الريحان كتابل لعدة قرون.

يعرف الريحان علمياً باسم Ocimum basilicum وتهتم العرب بالريحان وبالأخص شبه الجزيرة العربية، فقد عرفوه منذ القدم وورد ذكره في الشعر ومما قيل في وصفه:

وريحان تميس به غصـــون

يطيب بشمه شرب الكـــؤوس

كسودان لبس ثياب خـــز

وقد كانوا مكاشيف الـــرؤوس

وقال مؤيد الدين الطغرائي فيه:

مراضيع من الريحان تسقـــي

سقيط الطل أو در العهـــاد

ملابسهن خضر مشبعـــات

تشير بزيهن إلى الســـواد

إذا ذرت عليها المسك ريـــح

وجاد بفيضهن يد الغـــوادي

تخللها الرياح فسرحتهـــا

صنيع المشط في اللمم الجعـــاد

جرت وهنا بها وسرت عليهـــا

فطاب نسيمها في كـــل وادي



وقد ورد ذكر الريحان في القرآن الكريم حيث يقول جل من قائل: "فروح وريحان وجنة نعيم". كما ورد ذكره في الحديث النبوي الشريف عن النبي -صلى الله عليه وسلم- أنه قال: "من عرض عليه ريحان فلا يرده فإنه خفيف المحمل طيب الرائحة".

عرف في أوروبا وأطلق عليه لقب "العشبة الملكية" واستعمل آنذاك كدواء له مزايا كثيرة واشتهر في بريطانيا خاصة لصفاته العطرية.

لقد قال عنه ابن سينا: "ينفع من البواسير طلاءً بعد أن يدق طازجاً أو يؤخذ دهنه ويصير مرهماً فإنه نافع للنفخ العارض للمعدة".

وقيل عنه في الطب القديم "إن شمه ينفع الصداع، وهو يجلب النوم وبذره حابس للإسهال الصفراوي، ومسكن للمغص، ومقو للقلب ونافع للأمراض السوداوية"، وقيل: زهرته منشطة ومهضمة وهي أحسن ما يوصى به لتمدد المعدة وارتخائها، ويؤخذ نقيعها، وأخذ نقيع الأوراق والأزهار بارداً يمنع القيء وساخناً يمنع المغص.



أما في الطب الحديث فيعد من المنبهات الهاضمة ومضاد للتشنج، وقد قامت شركات كبيرة في الولايات المتحدة بزراعة واستثمار أنواع الرياحين حيث يستخلص زيته العطري بشكل تجاري ويصدر إلى معظم بلدان العالم، كما تستخدم أوراقه طازجة أو منقوعة أو مغلية لعلاج كثير من الأمراض، وتوجد منه مستحضرات كثيرة تستخدم على نطاق واسع لتطبل البطن والشبع ولتنشيط الشهية ولتحسين عملية الهضم وكمدر، وفي الطب الصيني يستخدم الريحان على نطاق واسع حيث يستخدم لمشاكل الكلى وتقرحات اللثة، وفي الطب الهندي يستخدم الريحان لعلاج آلام الأذن والمفاصل والأمراض الجلدية والملاريا، أما زيت الريحان النقي المفصول من النبات فيستخدم في النطاق الشعبي لعلاج الجروح وآلام الروماتيزم والبرد واحتقان المفاصل وآلامها والإجهاد، كما يستخدم منقوع ورق الريحان لمنع تساقط الشعر.

ولأن الريحان أو زيت الريحان يحتوي على نسبة من مركب الاستراجول فإنه ينصح بعدم استخدامه من قبل النساء الحوامل كما ينصح بعدم استخدامه من قبل الأطفال تحت سن الثانية. يستعمل الريحان مع الغذاء كتابل جيد حيث تضاف أوراقه إلى السلطات ويدخل كثيراً في عمل الحساء والسجك، وتدخل أوراقه الأطعمة المطبوخة ويستعمل زيته الطيار في العطورات والمشروبات.

يستخدم الريحان في بعض مناطق المملكة للزينة حيث تستعمله النساء والرجال على حد سواء وكذلك الأطفال الصغار، ويهتمون في منطقة عسير بزراعته وله سوق كبير ويستعمل عادة في المناسبات مثل الزواجات والأعياد والأفراح، ويستخدم لإعطاء الملابس والأثاث رائحة عطرية فواحة حيث يوضع داخل الملابس وبين ثنايا الفراش، وكانت النساء في قديم الزمان وحتى الوقت الحاضر يضعن في رؤوسهن أغصاناً جميلة من الريحان، كما يضعن في حلوقهن بعض أغصان الريحان الملونة الجذابة بشكلها وبرائحتها.

الزعرور

Hawthorn

الزعرور نبات شجري ذو أوراق تسقط في الخريف، ساقه شديد الصلابة وله أشواك مدببة، وتحمل الأغصان باقات بيضاء من الأزهار الجميلة ذات رائحة عطرية وثمار حمراء قانية تشبه ثمار التفاح الصغيرة، يوجد حوالي ٩٠٠ نوع من هذا النبات في أمريكا الشمالية.

النوع المستعمل طبياً هو الزعرور الشائك أو ما يسمى بزعرور الأودية ويُعرف علمياً باسم Graraegus oxyacntha من الفصيلة الوردية.

والزعرور عشبة طبية مشهورة ذات قيمة عظيمة في علاج أمراض القلب ولذلك سميت عشبة القلب. كانت تعرف في القرون الوسطى ولا سيما عند الرومانيين والإغريق كرمز للأمل والسعادة والزواج والخصوبة. وكانت الوصيفات الإغريقيات يحملن باقات معطرة من الزعرور، كما كانت زوجات المستقبل (العرائس) ينقلن أغصانه، كان الرومان يضعون أوراق الزعرور في مهد الرضيع.

والزعرور يستخدم في الوقت الحاضر لعلاج اضطرابات القلب ودوران الدم وبالأخص الذبحة الصدرية. يعتبر العشابون الغربيون نبات الزعرور غذاء للقلب، حيث أنه يزيد تدفق الدم إلى عضلاته ويعيد الخفقان السوي إلى القلب. وقد أثبتت الأبحاث الحديثة هذا الاستخدام.

ينمو الزعرور الشائك بشكل طبيعي في الجزر البريطانية وفي كل الأقاليم المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، الجزء المستخدم من النبات الأوراق والأزهار والثمار الحمراء.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الزعرور على فلافونيدات حيوية أهمها الروتين والكويرستين وتربينات ثلاثية وجلوكوزيدات سيانوجينية وأمينات وكومارينات وحمض العفص.

الاستعمالات:

يقول فارو تيلر أستاذ العقاقير الأمريكي إن نبات الزعرور ذو قيمة عظيمة في علاج القلب حيث ينشط القلب دون أضرار جانبية.

كان الرواد الأمريكيون يستخدمون نبات الزعرور في معالجة المشاكل القلبية، ووصفه الأطباء في القرن التاسع عشر لعلاج آلام الصدر الخطيرة المعروفة باسم الذبحة الصدرية وكذلك لعلاج قصور القلب الاحتقاني، وهو حالة مرضية جدية تترافق مع تراكمات من السوائل ولهاث بعد القيام بنشاط جسماني خفيف، أما العالم دافيد هوفمان فقد كتب في بحثه بعنوان Holistic Herbal: إن الزعرور أحد أفضل منشطات القلب ويمكن استخدامه بأمان تام ولفترة طويلة في علاج الضعف أو قصور القلب والخفقان والذبحة الصدرية وارتفاع الضغط الشرياني.

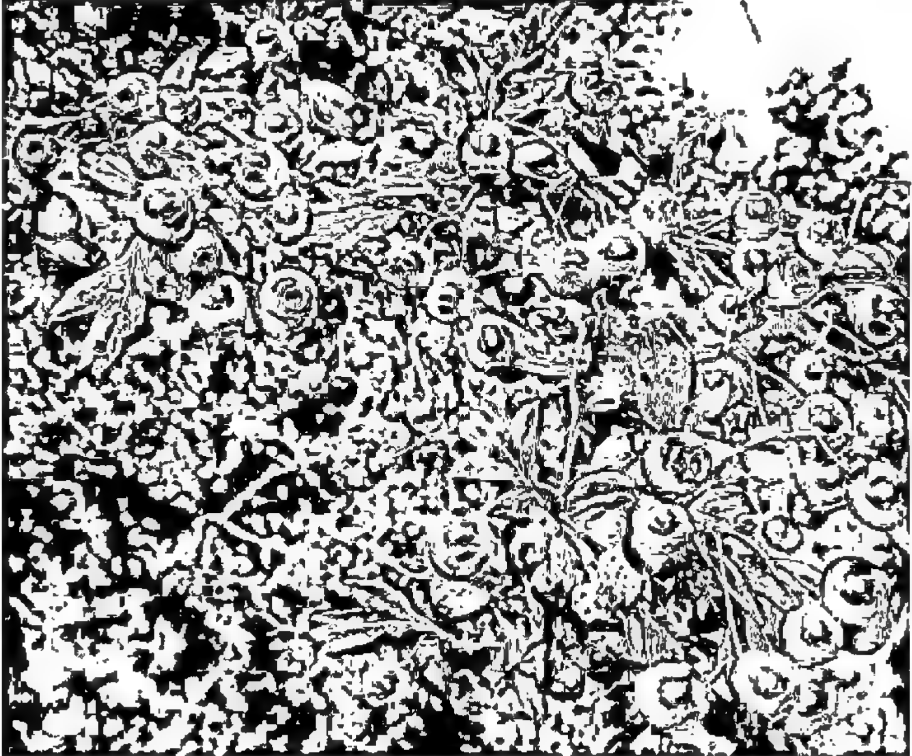
وفي دراسة أجريت على ١٢٠ شخصاً مصابين بقصور القلب الاحتقاني حيث أعطوا صبغة الزعرور وآخرين أعطوا علاجاً آخر بديلاً للزعرور وكانت النتيجة أن المرضى الذين تعاطوا صبغة الزعرور سجلوا نتائج جيدة وواضحة بوظيفة القلب وبدأ المرضى في تحسن كبير من ناحية اللهاث وضيق النفس.

وفي ألمانيا يعد الزعرور من الأدوية العشبية المسجلة في الدستور الألماني ويوجد حوالي ٣٠ علاجاً يدخل فيها الزعرور لعلاج القلب. وحسب رأي الدكتور رودولف فيرينز ويس عالم الأعشاب الألماني فإن هذا العشب قد أصبح أحد أدوية القلب الأكثر شعبية في ألمانيا.

يصف الأطباء الألمان هذا الدواء لتثبت إيقاع القلب وتخفيف حدوث الذبحة الصدرية. ويقول الدكتور ويس إن التأثير العلاجي للزعرور ليس لحظياً بمعنى أن يشفي حال استخدام هذا النبات ولكن الشفاء يحتاج إلى وقت طويل من استعمال هذا العشب.

وتعود فائدة نبات الزعرور إلى الفلافونيدات الرئيسة فيه؛ فهذه المكونات ترخي الشرايين وتوسعها، لاسيما الشرايين التاجية. وذلك يزيد تدفق الدم إلى عضلات القلب ويخفض من أعراض الذبحة الصدرية. والفلافونيدات الحيوية مضادة قوية للأكسدة مما يساعد على عدم تكسر الأوعية الدموية أو تخفيضه.

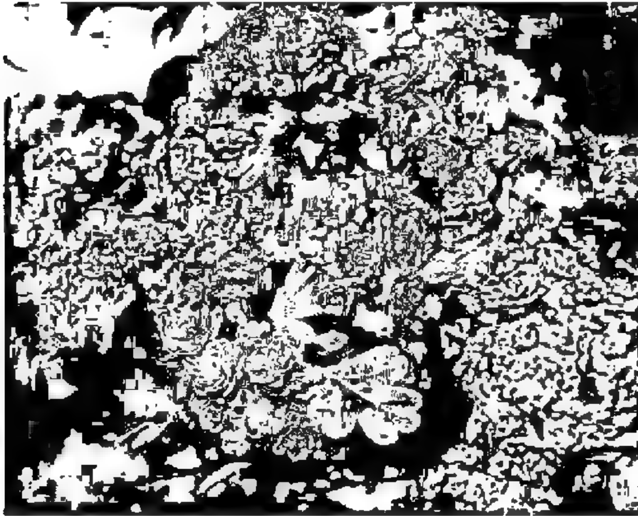
إن الزعرور ليس علاجاً قيماً لفرط ضغط الدم فحسب بل يرفع أيضاً ضغط الدم المنخفض حيث وجد العشابون الذين يستخدمون نبات الزعرور أنه يعيد ضغط الدم إلى حالته السوية.



كما وجد أن الزعرور يقوي الذاكرة ولا سيما إذا أخذ مخلوطاً مع نبات الجنكة حيث يعملان على تحسين دوران الدم ضمن الرأس ومن ثم يزيد كمية الأكسجين في الدم.

توجد عدة مستحضرات على هيئة أقراص وكبسولات ولها جرعات محددة ومستحضرات الزعرور تباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية التكميلية.

يعد الزعرور من آمن الأدوية حيث لم تظهر له أي أعراض جانبية ولكن على مرضى القلب عدم استخدام أي مستحضر من مستحضرات الزعرور إلا بالتنسيق مع الطبيب المختص، لأن الاستعمال العشوائي لنبات الزعرور قد يؤدي إلى مشاكل متفاقمة وخاصة مع الأشخاص الذين يستعملون أدوية مشيدة لعلاج القلب. كما تنصح الأمهات الحوامل وكذلك الأطفال الصغار بعدم استخدام مستحضرات نبات الزعرور.





الزنجبيل

Ginger

نبات معمر ذو ريزومات متشحمة، والنبات له عدة سيقان هوائية تصل إلى مترين، له أوراق رمحية الشكل ويتفرع كالأصابع وله أزهار صفراء ذات شفاه أرجوانية.

يُعرف الزنجبيل بعدة أسماء مثل: الجنزبيل والحوار والزنجبيل والزنجبيل ال الإفريقي والزنجبيل الأسود وزنجبيل جامايكا. الجزء المستعمل من الزنجبيل: الجذامير، وزيت الجذامير يعرف الزنجبيل علمياً باسم Zingiber officinale.

الموطن الأصلي للزنجبيل:

إن الموطن الأصلي للزنجبيل هو شرق آسيا ويزرع حالياً في المناطق الاستوائية بإفريقيا والهند والصين واليابان وكثير من المناطق الأخرى الحارة وأشهرها جامايكا.

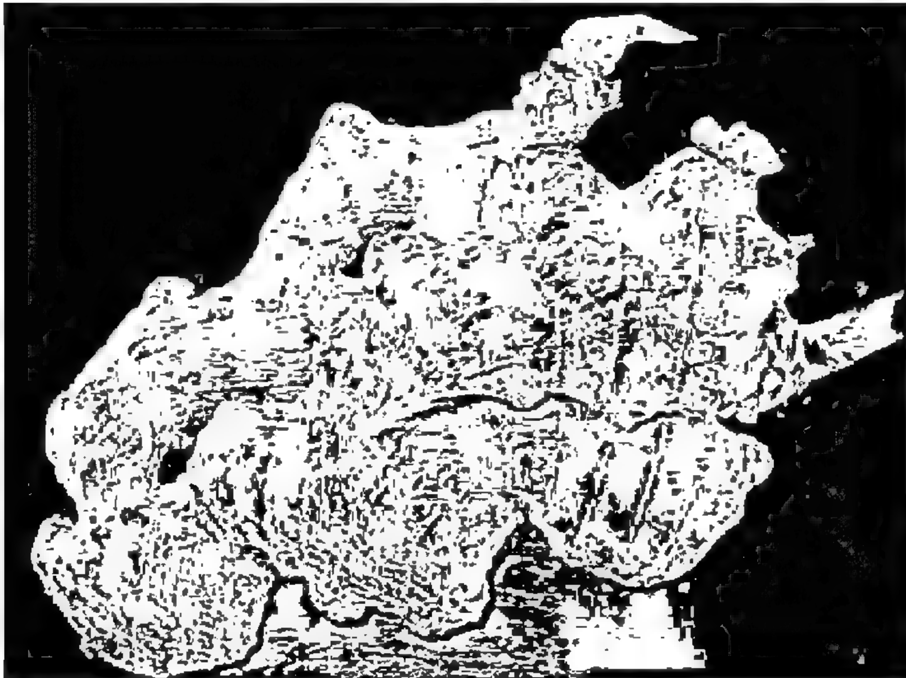
المكونات الكيميائية للزنجبيل:

تحتوي جذامير الزنجبيل على زيت طيار بنسبة ما بين ٢,٥-٣٪ والمركبات الرئيسة في هذا الزيت هي:.Zingiberene.Curcumene.beta-bisabolene Neral.geranial.D-Camphor.beta phellandrine.Linallol.Alph-

Franesen.Zingeberol. كما يحتوي على مجموعة أخرى تعرف باسم Aryl alkanes وأهم مركبات هذه المجموعة Gingerols التي تحتوي على مركب gingerol وهو المركب الذي يعزى إليه الطعم الحار في الزنجبيل، بالإضافة إلى مجموعة ال Shogaols التي من أهم مركباتها Shogaol وهي أيضاً مادة حارة، كما تحتوي الجذور على Gingerdiols وكذلك Diarythepfanoias ويحتوي على كمية كبيرة من النشأ.

الزنجبيل في الطب القديم:

عرف الفراعنة قيمة الزنجبيل الدوائية ثم عرفه الصينيون منذ القرن الرابع قبل الميلاد، وعن طريقهم عرف الإغريق والرومان فوائده واستعملوه. وكان الزنجبيل معروفاً عند اليونانيين بأنه دواء عام النفع كمعرق مقو للقلب والمعدة، ولذلك أدخلوه في كثير من المركبات الدوائية، وشوهد أنه يقوي مفعول المسهلات، ويضاف إلى السنامكي حيث يمنع غثيانه ويصيره أقل شدة واستطالة. أما أطباء العرب فقد قالوا عن الزنجبيل الكثير، فقد قال ابن سينا فيه: "الزنجبيل يجلو



الرطوبة عن الرأس والحلق وظلمة العين كحل وشراب، يهضم ويوافق برد الكبد والمعدة، له قوة مسخنة وهاضمة ملينة ينفع في حالات الضعف الجنسي". أما ابن البيطار فيقول: "الزنجبيل طيب الرائحة مرارته ملينة يزيد في الحفظ ويجلو الظلمة للعين كحل وشراب وهاضم يهيج الباء".

ويقول داود الأنطاكي: "الزنجبيل حار يابس، يفتح السدد ويستأصل البلغم واللزوجات والرطوبات الفاسدة المتولدة في المعدة، يحلل الأرياح وبرد الأحشاء واليرقان ويدر البول والفضلات". وقال أبو بكر الرازي: "الزنجبيل يقطع اللعاب".

ونظراً لأهمية الزنجبيل فقد قيلت عنه الأبيات التالية:

يا حافظاً سر زنجبيل في الورى
خصصت من المولى بكل فضيلة

ومن يشتكي البرد القديم بصلبه
وأوجاعه في كل وقت وساعة

عليه بمثقالين من بعد طحنه
يضاف إليه يا فتى شهد نحلة

ثلاثة أيام يكون فطوره
وإن كان أسبوعاً فتحمد نسختي

كذلك للملسوع يمضغ ناعماً
ويطلى مكان السم يطلى بلطخة

يرى عجباً من سره وفعاله
للدغة ملسوع وإحراق لذعه

وصاحب أرياح غلاظ يدقه
على سكر أمثاله بثلاثة

ويستف منه نصف مثقال لم يزد

ويتبع بعد الزنجبيل بجرعة

يصرف أرياحاً وقولنج عاجلاً

ويأتي بتفريج وإصلاح معدة

وينفع للإنسان في كل مضغة

شفاء له من كل داء وعلة

ومن ناله ضعف العيون ولم يبر

سوى نصف رؤياه أو قليل برؤية

فيمزجه بالدار صيني مساوياً

ومن سكر جزءاً يكون سوية

فيبرى ويجلو باطن العين بعدما

يغشى غشاء من بياض وظلمة

ومن كان من أهل البلادة قلبه

بطيئاً لحفظ الذكر حياً كميت

يضاف إليه من حصى البان منعم

مضاف إليه من جناية نحلة

ويعتزل الأكل الغليظ ويحتمي

ثلاثة أيام بأكمل حمية

ويدخل حماماً بأسبوع مدة

ثلاثة أسابيع بتكميل عدة

فيرجع بالذهن الذكي محافظاً

على درس قرآن وطيب تلاوة

الزنجبيل في الطب الحديث:

يعد الزنجبيل واحداً من أفضل الأدوية الطبيعية في العالم. وقد خضع الزنجبيل لأبحاث مستفيضة، وتعود فوائده العلاجية إلى حد كبير إلى زيته الطيار الراتنجي، وقد قامت دراسة إكلينكية على تأثير الزنجبيل على الدوخة ودوران البحر والقيء بشكل عام. وقد أجريت تلك الدراسة في مستشفى ST. Bartholomew بلندن عام ١٩٩٠م ووجدوا ان الزنجبيل كان أكثر تأثيراً كمضاد للقيء من الأدوية المشيدة.

وفي الصين أجريت تجارب على المرضى الذين يعانون من الزحار ووجدوا أن ٧٠٪ من المرضى الذين يعانون من الزحار قد شفوا، كما درس الزنجبيل كمضاد للبكتيريا وللفطريات وللقرحة وكمخفف للآلام، حيث تمت دراسة ست دراسات إكلينيكية وأثبتت الدراسات فاعلية الزنجبيل. وكانت هناك دراسة أخرى على الكوليسترول واتضح أن الزنجبيل يخفض معدل نسبة الكوليسترول في الدم.

استعمالات الزنجبيل:

يستعمل الزنجبيل على نطاق واسع وهو أكثر غذائية ودوائية، ويعد من أشهر التوابل، وبدأت شهرته تزداد كمادة طبية تستخدم في علاج كثير من الأمراض، وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية.



الاستعمالات الداخلية:

يستعمل مغلي الزنجبيل المحلى بالعسل لحالات البرد والسعال وطرد الأرياح وتسكين المغص؛ وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وترك المزيج ينقع مدة ١٥ دقيقة ثم يضاف ملء ملعقة عسل نحل كبيرة ويمزج جيداً ثم يشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر عند النوم.

- يستعمل الزنجبيل مضغاً لتنشيط الدورة الدموية ولحالات سوء الهضم.
- يستعمل مغلي الزنجبيل بمعدل ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل كوب ثلاث مرات يومياً لتنبيه المعدة والقلب والدورة الدموية وضد الإجهاد لأوتار الصوت.
- يستعمل الزنجبيل بمعدل ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويحرك جيداً ثم يشرب ساخناً لتنشيط إفراز اللعاب ويزيل البلغم ويعرق الجسم.
- يستعمل براشيم (الكبسولات) الزنجبيل الموجودة في محلات الأغذية التكميلية بمعدل كبسولتين (٢٠٠ ملجم) قبل السفر في الرحلات البحرية أو الجوية للذين يعانون من دوار البحر أو القيء في الطائرة. كما تستخدم كبسولة واحدة بحد أقصى لعلاج داء الصباح لدى المرأة الحامل.
- يستعمل الزنجبيل ممزوجاً مع اليانسون لحالات التخمة والغثيان والبلغم الزائد.
- يدخل الزنجبيل في عمل القهوة العربية وخاصة في الأرياف كما يدخل في كثير من المربيات والطبخات والمعجنات كالبسكويت والكليجة وغيرها.
- يستخدم الزنجبيل كمشروب شعبي في وقت الشتاء حيث إنه يدفئ الجسم وينعشه وينشطه.
- يدخل الزنجبيل مع الأدوية المدرة للطمث كما يستعمل كمنشط للباءة.



الاستعمالات الخارجية:

- يستخدم الزنجبيل غرغرة ثلاث مرات لالتهابات الأنف والحنجرة.

- يستخدم الزنجبيل نشوقاً بكميات صغيرة لاستجلاب العطس.

- يستخدم في تحضير المراهم الجلدية.

المستحضرات الموجودة من الزنجبيل في الأسواق: يوجد الزنجبيل المجفف غير المقشور والزنجبيل المقشور وكذلك على هيئة مسحوق وقطع مسطحة وكذلك الزنجبيل الطازج الطري الموجود في بعض البقالات، كما يوجد زيت الزنجبيل وكبسولات وأقراص صيدلانية من الزنجبيل في محلات الأغذية التكميلية وفي الصيدليات.

محاذير استعمال الزنجبيل:

للزنجبيل أضرار جانبية وهي أنه يسبب خفقان القلب وهبوطاً للجهاز العصبي المركزي؛ وذلك في حالة تعاطي جرعات كبيرة منه.

تعارض الزنجبيل مع أعشاب أخرى أو أغذية تكميلية: يتعارض الزنجبيل مع الأعشاب المضادة لتخثر الدم والمضادة لتكسر صفائح الدم ومن أهم تلك الأعشاب البابونج والفلفل الأحمر والحلتيت والخس والقرنفل والحلبة وحشيشة الحمى والثوم والجنكة والجنسنج وأبو فروة وعرق السوس والبقدونس والبصل. وعليه يجب عدم استخدام الزنجبيل مع أي من هذه الأعشاب حيث يمكن حدوث النزيف.

تعارض الزنجبيل مع بعض الأمراض:

الأشخاص المصابون بمرض المرارة يجب عدم استخدامهم الزنجبيل. كما يجب عدم استخدام جرعات كبيرة منه في حالات مرض السكر حيث إنه يخفض سكر الدم. كما يجب عدم استخدامه مع أمراض القلب حيث يسبب الخفقان في حالات الجرعة الزائدة.

يتداخل الزنجبيل مع امراض الضغط المرتفع والمنخفض والجرعات الزائدة منه تسبب عدم انضباط الضغط وكذلك يجب على المصابين بارتفاع او انخفاض الضغط عدم استخدام جرعات عالية من الزنجبيل. والحد الأعلى للإستعمال هو ٤ جرامات موزعة على عدة جرعات في اليوم والجرعة تتراوح ما بين ٠,٥ جرام الى جرام واحد ويجب عدم تعدي هذا الحد.



الزوفا

Hyssop

عشبة معمرة يبلغ ارتفاعها حوالي ٥٠سم كثيرة الفروع، عطرية الرائحة، أوراقها حرابية الشكل مجعدة متقابلة وغير مسننة. أزهارها صغيرة بيضاء إلى زهرية اللون. والزهرة لها شفتان مع أنبوب طويل.

الجزء المستخدم من النبات: الرؤوس المزهرة والزيت العطري. يعرف النبات علمياً باسم Hyssopus officinalis.

الموطن الأصلي للنبات: جنوبي أوروبا وهي تنمو تلقائياً في البلدان المتوسطية وبخاصة في البلقان وتركيا وتفضل المواقع المشمسة الجافة.

المكونات الكيميائية للرؤوس المزهرة:

تحتوي الزوفا على تربينات بما في ذلك الماروبيين وثنائي التربين وزيت طيار يتكون بشكل رئيس من الكافور والبينو كامفون وبيتا باينين. كما تحتوي على فلافونيدات وهيسوبين وحمض العفص وراتنج.

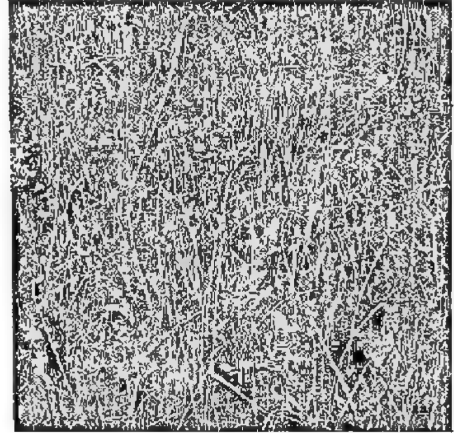
الزوفا في الطب القديم:

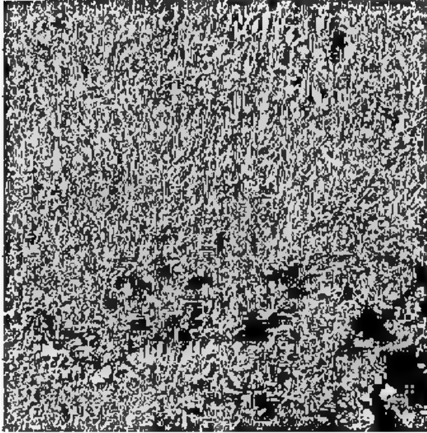
يقول إسحاق بن عمران: "إن الزوفا حشيشة تنبت في جبال بيت المقدس تفترش أغصانها وجه الأرض".

يقول داود الأنطاكي في التذكرة: "لا يعدل الزوفا شيء في أمراض الصدر

والرئة والربو والسعال وعسر النفس خصوصاً إذا خلط معها التين والسذاب والعسل وماء الكركديه، يخرج الرياح الغليظة والديدان والدم الجامد شرباً، ويحلل الأورام كيف كانت ويمنع ضرر البرد. إذا بخرت به الأذن أزال ما فيها من الريح وتزيل الاستسقاء والطحال".







أما ابن سينا في القانون فيقول: "الزوفا لطيفة كالزعتر وشربه يحسن اللون والثمر به يجلو الآثار في الوجه، يحلل الأورام الصلبة سقياً بالشراب، طبيخه بالخل يسكن وجع السن، وبخار طبيخه مع التين نافع من دوي الأذن إذا أخذ في قمع، ينفع الصدر والرئة ومن الربو والسعال المزمن، وطبيخه بالتين والعسل كذلك، ومن الأورام الصلبة، وينفع الانتصاب، والتغرغر به نافع أيضاً وينفعه شرباً، وينفع من الاستسقاء، يسهل البلغم وحب القرع والديدان. وإذا خلط بقردمانا وإيرسا قوى إسهاله".

أما ابن البيطار في جامعه فيقول عن الزوفا: "إذا طبخت بالماء والتين والعسل والسذاب نفعت من السعال المزمن ومن أورام الرئة الحارة ومن الربو والنزلة التي تنحدر من الرأس إلى ناحية الحلق والصدر وعسر النفس، يقتل الدود إذا لعق بالعسل في ذلك، إذا شرب طبيخه بالسكنجبين أسهل إسهالاً قوياً، قد يسحق بالتين الرطب ويؤكل لتليين الطبيعة، يتضمد به مع التين والنطرون للطحال، يتضمد بالشراب للأورام الحارة، إذا تضمد به بماء مغلي حلل الدم الميت الذي

تحت العين، إذا أخذ مع طبيخ التين كان منه دواء جيد للخناق، وإذا طبخ بالخل وتمضمض به كان مسكناً لوجع الأسنان، وإذا بخرت الأذن ببخاره حلل الرياح العارض فيها".

أما إسحاق بن سلمان فيقول في الزوفا: "إذا شربت الزوفا أياماً متتابعة نفعت من الاستسقاء ومن نهش الهوام، وإذا طبخت بالماء وكمدت العين نفع من نزول الماء فيها".

الطب الحديث والزوفا:

يقول الطب الحديث: إن لعشبة الزوفا تأثيراً إيجابياً عندما تستخدم لعلاج التهاب القصبات والعداوي التنفسية وبخاصة عندما يوجد فرط إنتاج للمخاط، والزوفا تحث على إنتاج المزيد من المخاط السائل وفي الوقت نفسه منبه لقشعه، وهذا المفعول المشترك يزيل البلغم الكثيف والمحتقن، ويمكن أن تهيج الزوفا الأغشية المخاطية؛ لذا يفضل إعطاؤها بعد أن تبلغ العدوى ذروتها، وعندها يحض المفعول القوي للعشبة على الشفاء العام. وحيث إن الزوفا مهدئة فهي مفيدة ضد الربو عند الأطفال، والبالغين وخصوصاً عندما تتفاقم الحالة باحتقان المخاط. والزوفا تكون دواء فعالاً ضد عسر الهضم والأرياح وانتفاخ البطن والمغص. يؤخذ من الزوفا مقدار ملعقتين صغيرتين وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويغطى مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في الصباح والمساء.



الزيزفون

Linden

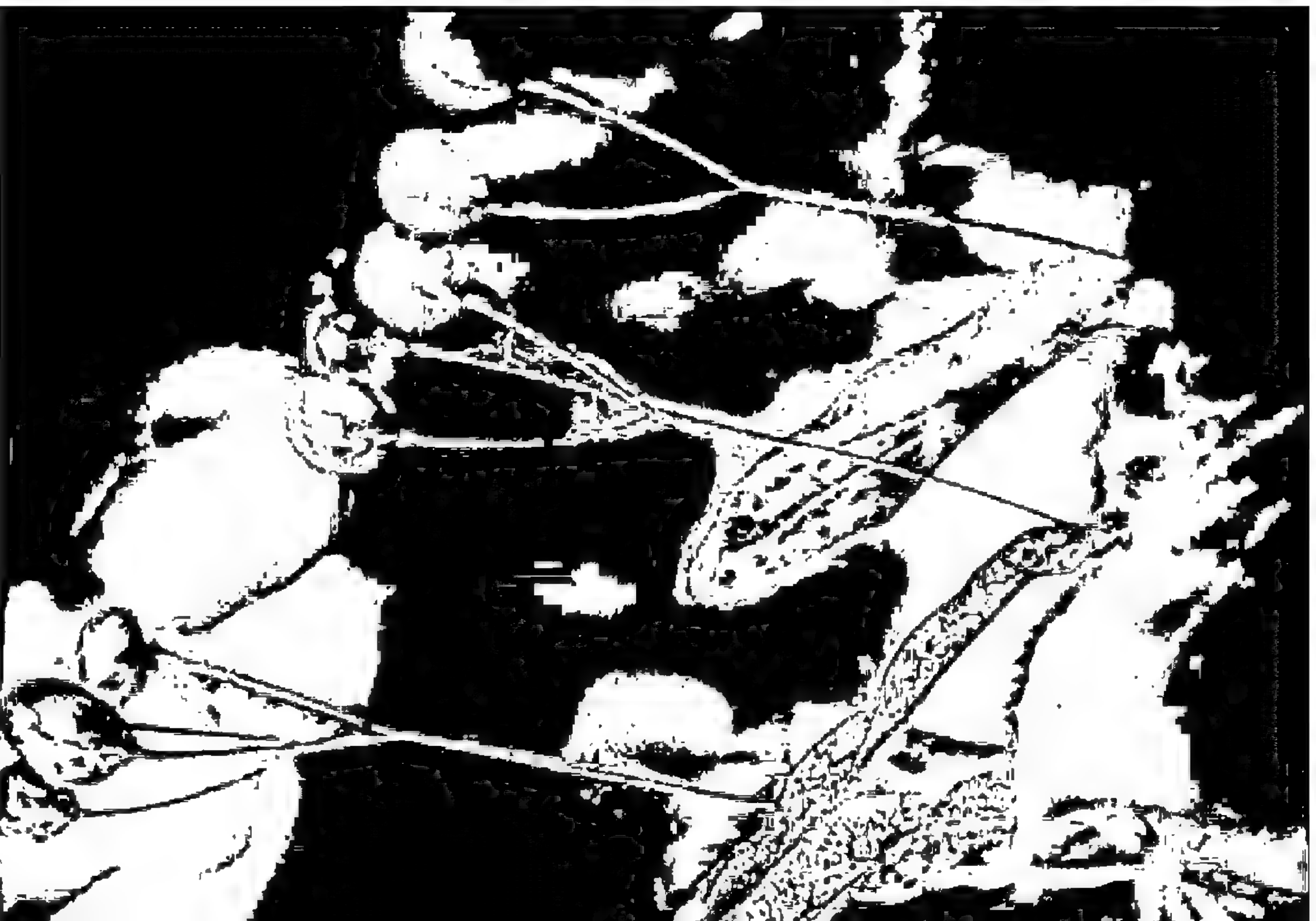
الزيزفون ويعرف أيضاً بالليمون البرتقالي، هو شجرة جميلة حلوة تنمو في الغابات وتنبت في الحدائق والمتنزهات وعلى ضفاف الأنهار وأرصفة الشوارع، تعرف عادة من رائحة أزهارها النفاذة، يصل ارتفاع الشجر إلى ٣٠ متراً، لها لحاء رمادي أملس وأوراق قلبية وعناقيد من الأزهار الصفراء الباهتة ذات قنابات شبيهة بالأجنحة والثمار حلوة المذاق، موطن الزيزفون الأصلي أوروبا، والجزء المستخدم من النبات الأزهار التي تجمع في الصيف، وكذلك خشب السيقان.

يعرف الزيزفون علمياً باسم Tilia spps.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الأزهار الصفراء على فلافونيدات ومن أهمها استراجالين (astnagalin) وايزوكويرسترين (isoquercitrin) وكيمبفرتين (kempferitrin) وكويرسترين (quercitrin) وتيليروزايد (tiliroside) كما تحتوي على هيدروكسي كومارين، ومن أهم مركباته كاليكانثوزايد (calycanthoside) واسكيولين (aesculin) وحمض الكافئين ومشتقاته كلوروجنيك أسيد بالإضافة إلى مواد هلامية.





أما الخشب فيحتوي على مواد هلامية وستيرولز، ومن أهم مركباته بيتا سيتوستيرول (beta-sitosterol) وستجماستيرول (stegmasterol) وستجماستينول (stegmastenol) وأحماضهم الدهنية واستراتهم، كما يحتوي الخشب على تربينات ثلاثية ومن أهم مركباته سكوالين (squalene).

الاستعمالات:

لقد عرفها المؤرخ الروماني بلين في القرن الأول بعد المسيح وراح يمضغ أوراقها لمعالجة تقرحات كان يشكو منها في فمه، واستعمل هذه الأوراق الطبيب والفيلسوف العربي ابن سينا في القرن الحادي عشر لزقة لإزالة الورم ومسكناً للآلام، كما استخدمها كشراب مغلي لمعالجة الدوالي.

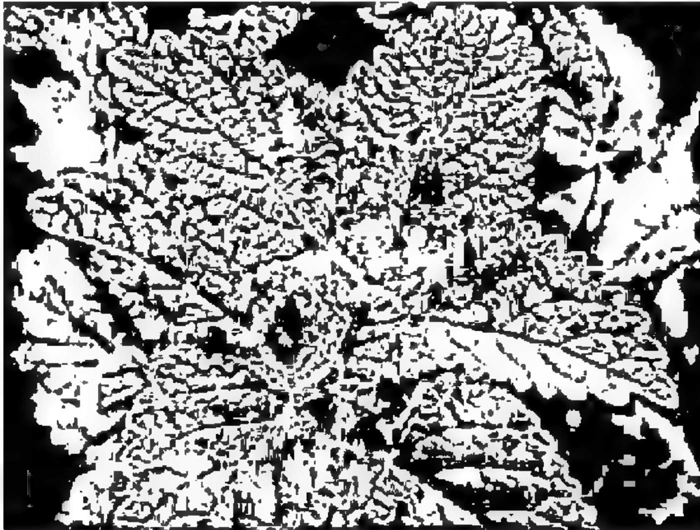
لكن أزهار الزيزفون قد احتلت فيما بعد وخلال القرون المتعاقبة مركز الصدارة في حقل الطبابة والاستشفاء، ومنذ عصر النهضة بدت هذه الأزهار تعرف مجالها في حقل الصيدلة فأصبحت منشطة للقلب ومضادة للصرع ولجميع إصابات التشنج. وفي أيامنا هذه عرفت خصائص أزهار الزيزفون بوضوح وأثبتت الدراسات العلمية استعمالها كمسكن للآلام المعدية ومضادة للتشنج حتى قُدِّرَ ما يستعمل منها في فرنسا لوحدها كل عام بخمسمائة طن، ولها أيضاً خصائص مسكنة بالنسبة للمؤرقين والقلقين والعصبيين حيث يستحمون في ماء منقوع بنسبة ٥٠٠ جرام للحمام الواحد.

والزيزفون مدر للعرق ويفرج الصداع الجيبي ويساعد على تهيئة العقل ويتيح النوم بسهولة، والزيزفون دواء ممتاز للكرب والذعر، ويستخدم بشكل خاص لعلاج الخفقان العصبي، وتخفف الأزهار الزكام والإنفلونزا بخفض النزلة الأنفية وتلطيف الحمى، ويشيع أخذ أزهار الزيزفون لخفض الضغط العالي، وتستخدم الأزهار على المدى الطويل لعلاج ارتفاع ضغط الدم الانقباضي المصاحب لتصلب الشرايين، وقد صرح الدستور الألماني باستعمال أزهار الزيزفون لعلاج الكحة والالتهاب الشعبي المزمن حيث يؤخذ على هيئة مغلي بمقدار ملء ملعقة

من أزهار الزيزفون على ملء كوب ماء مغلي ويحرك ثم يترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

أما خشب الزيزفون فيستخدم لتنظيم الصفراء والاضطرابات الكبدية والصداع الحاد، وهو يشفي بنسبة ٧٥٪ إلى ٩٠٪ حسب الإصابات، ويستعمل خشب الزيزفون إما على هيئة مغلي حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوبين أحدهما صباحاً والآخر مساءً، ويمكن استخدام أبخرته نشوقاً حيث تكون أسرع تأثيراً، ويوجد من الزيزفون شراب جاهز بمقدار ١٠ جرامات لكل لتر ماء، ويضاف إلى الشراب قليل من العسل ويستخدم لعلاج مشاكل الصدر وبالأخص بالنسبة للمسنين، كما يفيد الزيزفون كمنظف للأسنان وذلك بخلط مسحوق فحم خشب الزيزفون مع مسحوق نبات المرمية فيكسب النفس عطراً محبباً ويمنع عنها الرائحة الكريهة التي تسببها الأسنان أحياناً.

كما يستخرج من أزهار الزيزفون مرهم يستعمل في تطرية الجلد وتنقيته وبالأخص من النمش، وطريقة تحضيره هو وضع ٥٠٠ جرام من أزهار الزيزفون في عشرة لترات من الماء ثم تغلى مدة عشر دقائق وتضاف إلى ماء الحمام ويُغتسل به. لا توجد أي أضرار جانبية للزيزفون.



زهرة الربيع

Cowslip

زهرة الربيع نبتة صغيرة معمرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٢٠سم ولها في قاعدتها باقة من الأوراق المتراكبة فوق بعضها وهي أوراق كبيرة مستطيلة ويظهر من بين هذه الأوراق سيقان ذات لون أصفر عارية من الأوراق تنتهي بأزهار جرسية كثة صفراء اللون جميلة جداً.

تعرف زهرة الربيع باسم آخر هو الزغدة، وتعرف علمياً باسم Primula veris. موطن النبات الأصلي أوروبا وغرب آسيا وتفضل النمو في الحقول والمراعي ذات التربة الكلسية. الجزء المستعمل من النبات الأزهار والأوراق والجذور.

تحتوي الأزهار على فلافونيدات بنسبة ٣٪ وأهم مركباتها البروتين وكوريستين وأيزو راهمنتين. كما تحتوي على صابونينات ثلاثية التربين ويرافين، أما الجذور فتحتوي على جلوكوريدات فينولية وبرايمو لافيرين وحمض البنزيل، وسلسلات المثيل، وصابونينات ثلاثية التربين وأهم مركباته حمض البرميوليك.

الاستعمالات:

يقول نيقولاس كليبر عام ١٦٥٣م: إن سيدات المدن في بريطانيا يعرفن تماماً أن المرهم أو الماء المقطر المحضر من أزهار زهرة الربيع يساعد الجمال.

وتستعمل الأزهار على هيئة نقيع حيث يشرب ماء نقيع الأزهار كعلاج للصداع والحميات المصحوبة بالزكام والمخاط. كما يحضر من الأزهار صبغة مركزة



يؤخذ منها ٣ إلى ١٠ نقاط لحالات الأرق والقلق وفرط الإثارة.

وتُعمل أيضاً كمادات من القطن تغمس في نقيع الأزهار الساخن وتوضع على موضع الألم العصبي الذي يصيب الوجه أو العصب الثلاثي التوائم (Trigemenal).

ويُعمل من مسحوق الأزهار الناعم مرهم مع الفازلين لعلاج حروق الشمس والمشاكل الجلدية الأخرى.

أما الزيت الطيار المستخلص من الأزهار فإنه يستعمل لعلاج الأرق على هيئة نقط حيث يؤخذ ما بين ٥ إلى ١٠ قطرات وتوضع في ماء الحمام عند الاستحمام. كما يستخدم الزيت للتدليك حيث تؤخذ من ٥ إلى ١٠ نقط وتمزج مع ٢٥ ملي من زيت اللوز أو زيت دوار الشمس وذلك للآلام العصبية حيث يوضع على الصدغين لمعالجة الشقيقة (الصداع النصفي).

أما الجذور فتستخدم لإخراج البلغم في حالات السعال المستعصي وبالأخص التهاب القصبات المزمن، كما أنه أيضاً يسكن آلام المفاصل والروماتيزم، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويغطى لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر عند النوم.

وتستعمل كمادات تغمر في مغلي الجذور وتوضع على المفاصل الملتهبة المؤلمة.

يجب عدم استخدام الجذر في حالة وجود حساسية ضد الأسبرين، كما يجب تحاشي الجرعات الكبيرة من الأزهار والجذور في أثناء أيام الحمل لأنهما منبهان للرحم.

يجب على المرضى الذين يتعاطون أدوية مرققة للدم عدم استعمال أي من الأزهار والجذور، كما يجب عدم إعطاء هذه العشبة للأطفال دون سن العاشرة وعدم تناولها أيضاً خلال أيام العادة الشهرية.

زيت الحشيش

Cannabis seed oil

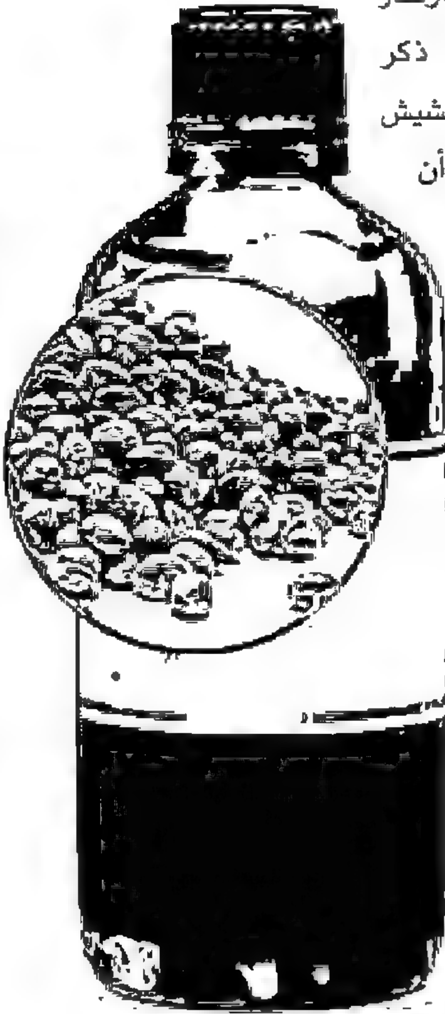
في الآونة الأخيرة بدأ كثير من الناس يتحدثون عن زيت الحشيش، ففئة منهم تدعي أنه يحتوي على المواد التي يحتويها الحشيش التي لها مضار مخدرة، ويزعمون أن استعمال هذا الزيت حتى ولو كان دهاناً للشعر فإنه يسبب الإدمان، وفئة ثانية تزعم أنه زيت كأحد الزيوت الأخرى مثل زيت المازولا والسمسم ودوار الشمس وغيرها.

وبدأت التساؤلات تنهار على الإدارة العامة لمكافحة المخدرات وإلى بعض العلماء المفتين السعوديين وإلى علماء علم العقاقير، والذي أدى إلى هذا التباين وعدم الإقبال على شرائه من لدى العطارين أو من الأماكن الأخرى التي يمكن أن يباع فيها لجوء كثير من العطارين إلى تعديل الاسم على علبة الزيت فسموه زيت الثيِّل (حيث إن الحشيش في عرفنا هو الثيِّل)، وقد سألني عدة أشخاص من الجمهور عن زيت الثيل فأجبته بأن الثيل ليس له زيت، فقال لي: إنه رأى نفس قارورة زيت الحشيش نفسها التي كان يشتريها بهذا المسمى مكتوب عليها زيت الثيل، وهذا بالطبع تزوير.

قبل أن نتحدث عن نوع زيت الحشيش أفضِّل أن أعطي القارئ الكريم شرحاً تفصيلياً عن الحشيش فما هو الحشيش؟

الحشيش: هو الذي يعرف بالقنب الهندي ليس على رأي أغلب العلماء سوى القنب العادي الذي يستخرج منه الألياف، إلا أن زراعته ضمن شروط معينة

تزيد في كمية الراتنج التي تفرزها الأزهار المؤنثة لنبات الحشيش الأنثى (يوجد ذكر وأنثى لنبات الحشيش). ولهذا يعد الحشيش من النباتات كثيرة الأشكال، وقد ثبت أن الأشكال التالية هي المعترف بها وهي Cannabi sativa. Cannabis indica. Cannabis ruderalis وجميعها من الفصيلة Moraceae وينمو نبات الحشيش نمواً طبيعياً في الهند وبنغلاديش والباكستان ويتركز في السهول الشاسعة المحصورة بين بحيرة بايكال وبحر قزوين، وقد انتشرت زراعته في عدة مناطق منها تركيا وأفغانستان وإيران وآسيا الصغرى واليونان وسوريا ولبنان وشمال إفريقيا، وقد أصبح نبات الحشيش يزرع أو ينتج في جنوب وشرق إفريقيا وفي الولايات المتحدة الأمريكية ويستخدم النبات على نطاق واسع لإنتاج الألياف والزيت من البذور.



لقد عرف الصينيون والإيرانيون خواص الحشيش المهيجة منذ أكثر من ٣٥٠٠ سنة، وبعد ذلك انتشر إلى بلاد الغرب، ولقد جذب التأثير المهيج للحشيش نابليون عندما رحل إلى مصر وكان معه العالم لامارك الذي بين صفات هذا النبات ونقله معه إلى فرنسا، وانتشر بعد ذلك في جميع أنحاء أوروبا، ومنذ ذلك الوقت بدأت الأبحاث والتجارب العلمية لفصل المركبات الكيميائية التي تعطي التأثير المهيج للحشيش.

والحشيش عشب سنوي أزهاره وحيدة الجنس ثنائية المسكن يبلغ ارتفاعه ما بين ١ر٥ – ٢ متر، ساقه منتصب وقد يتشعب قليلاً، الأوراق معنقة ومتبادلة في القسم العلوي من النبات ومتقابلة في الجزء السفلي وهي أوراق سيفية الشكل إهليجية متطاولة تشبه الكف الى حد ما، وذات فصوص ما بين ٦ – ٩ فصوص غير متساوية بيضاوية متطاولة من النهايتين وحوافها مسننة وقل أن تجد نباتاً من نباتات المملكة النباتية تشبه أوراقه أوراق الحشيش.

تجتمع الأزهار للنبات الذكر على شكل عناقيد منتشرة في جميع أجزاء النبات، أما النبات الأنثى فتجتمع الأزهار المؤنثة على شكل رؤوس مزهرة في إبط القنابات وتتجمع بشكل كثيف في أعلى النبات.

تؤثر الشروط الزراعية في أصناف القنب الخارجية، فمثلاً يؤثر العلو في درجة تشعب النبات وكثافة أزهاره، كما تؤثر درجة الحرارة والشمس والإقليم في كمية المادة التي تفرزها الأزهار المؤنثة على هيئة مادة راتنجية تشبه إلى حد ما اللبان، وهذا ما أدى إلى التفريق بين ثلاثة أنواع مشهورة هي:

١) القنب العادي، وهو الذي يستفاد فقط من أليافه وبذوره في تحضير الحشيش ومن أليافه في صناعة حبال قوية تعرف باسم "القنب".

٢) القنب الصيني وهو أطول أنواع القنب، حيث يصل طوله إلى خمسة أمتار، ويستفاد من أليافه في صناعة الحبال ومن بذوره في صناعة زيت الحشيش.

٣) القنب الهندي، وهو أكثر هذه الأنواع تشعباً، كما أن أزهاره المؤنثة تجتمع بشكل كثيف وهو أغنى هذه الأنواع بالمادة الراتنجية التي يعزى إليها التأثير المهيج للحشيش.

وتوجد عدة أصناف تجارية للحشيش الذي يستعمل للحصول على الخواص المهيجة التي يمكن أكلها أو تدخينها متفردة أو مع التبغ أو باستعمال المواد

الراتنجية النقية أو الممزوجة مع عقاقير أخرى أو حتى مع العسل والمربى والزبدة وأهم هذه الأصناف هي:

أ- شاراس Charas

وهو الراتنج الذي يشبه اللبان والمستحصل عليه من القمم المؤنثة المزهرة لنبات القنب، والتي تترك دون قطف، حيث يجمع الراتنج بواسطة عمال يلبسون ثياباً من الجلد أو قفازات من الجلد أو أسواطاً مصنوعة من سيور جلدية ويمرون في وسط حقل الحشيش فتلتصق المادة الراتنجية بالملابس الجلدية للعمال ومن ثم تجمع هذه المادة وتعجن وتشكل على هيئة قطع مسطحة وتحفظ في أكياس أو تجفف ثم تسحق سحقاً ناعماً، ويعد هذا النوع أجود الأصناف وأكثرها فعالية إلا أنه يتلف بسرعة عند تخزينه.

ب- غانجا Ganjah

وهو غني جداً بالراتنج وشديد الفعالية ويتكون من القمم المؤنثة المزهرة والملتصقة بعضها ببعض بوساطة الإفرازات الراتنجية التي تفرزها.

ج - بهانك Bahang

وهو مزيج من القمم المزهرة المؤنثة والقمم المزهرة المذكرة ويعرض عادة على هيئة حزم مجففة بالتعرض لأشعة الشمس، وهذا الصنف قليل الفعالية، ويدخن أو يؤكل أو يمزج مع عقاقير أخرى مثل الأفيون والداتورة. وتستعمل الأصناف الثلاثة السابقة في الهند، ومنها تستورده فرنسا لنشر استعماله في شمال إفريقيا.

د- دوامسك Dauamesk

يستحصل على هذا الصنف من تسخين القمم المزهرة المؤنثة مع الزبدة فتنصهر المادة الراتنجية في الزبدة ثم تضاف لها القرفة والبسباسة ويستعمل هذا الصنف وذلك بمضغه ثم أكله.

هـ- التكروري Takrouri

ينتشر استعمال هذا الصنف في تونس حيث كانت الشركات الفرنسية تحتكر بيعه بصورة رسمية، ويستحصل عليه من القمم المزهرة المؤنثة والمجففة حيث تفرم وتنخل وتمزج مع التبغ أو تباع في حزم صغيرة، ويسمى هذا الصنف في الجزائر ومصر والمغرب بالكيف.

و- الحشيش Hashish

وهو مسحوق القمم المؤنثة المزهرة الذي يسحق ثم ينخل بعدة مناخل ذات ثقوب مختلفة، وتختلف القيمه باختلاف ثقوب المنخل، وتصنف أنواعه حسب دقة ذراته، وأجودها الناعم المتلاصق والمعروف بالزهرة.

ويجب التنويه إلى وجود ما يسمى بالماريوانا أو المارجوانا والمعروف بالقنب أو الحشيش المكسيكي الذي يتكون من أوراق وأزهار القنب الجافة ويستعمل على هيئة سجائر في الولايات المتحدة الأمريكية والمكسيك، وعادة يمزج بالتبغ ويعرف باسم السنسيميلا Sinsemilla.

وزيت الحشيش والمعروف باسم Liquid Cannabis Oil يختلف كلياً عن زيت الحشيش الذي يتحدث عنه المواطن الكريم، فهذا الزيت يستخرج من أوراق وراتنج الحشيش بعملية التقطير تكرر مراراً بواسطة جهاز التقطير ويكون الناتج سائلاً زيتياً داكناً مسوداً يحتوي على ٢٠ – ٦٠٪ من المادة الفعالة المعروفة باسم Tetra hydro cannabinol ويرمز لها بـ (THC) والأثر التخديري له أقوى من أي شكل من أشكال الحشيش السابقة.

يحتوي القنب الهندي الأصلي على الراتنج بنسبة ما بين ١٠ – ٢٠٪ من وزنه وتبلغ نسبة المادة الراتنجية فيه التي يعرف باسم شاراس ٣٠٪، أما النوع الأوروبي والماريوانا المكسيكية فلا تزيد نسبة الراتنج فيه عن ٤٪ وأهم المركبات التي يحتويها راتنج القنب الهندي هي: الكنابينول Cannabinol، الذي فصل عام ١٩٣٢م على هيئة بللورات نقية، ثم بعد ذلك فصل مركب آخر على هيئة

بللورات نقية أطلق عليه اسم كنابيديول Cannabidiol وذلك عام ١٩٤٠م، أما أهم مركب يعود إليه التأثير المعروف للحشيش فقد فصل عام ١٩٥٨م ويعرف باسم Tetra ahydro cannabinol ويعرف أيضاً باسم A.Q. Tetra (A-Q-THC Hydro cannabinol) كما يحتوي الراتنج على حمض يعرف باسم حمض الكنابيدوليك Cannabidioliq.

أما ثمار نباتات أنواع الحشيش فإنها تزرع من أجل الحصول على زيت بذورها، ولذا يعرف بزيت بذر الحشيش Cannabis Seeds Oil وهو زيت ثابت يستخرج منه بطريق العصر وليس بطريقة التقطير كما ذكر في زيت الحشيش ذي اللون القاتم.

وزيت بذرة الحشيش يحتوي على ٣٠٪ زيت ثابت وهو غني جداً بالأحماض الدهنية Fatty Acids، ويستعمل هذا الزيت مثله مثل الزيوت النباتية الأخرى على السلطات والأكل، ويستعمل كذلك في مستحضرات التجميل، كما يستعمل دهاناً للشعر، ولا يحتوي زيت بذر الحشيش على أي مادة من المواد المهيجة الموجودة في راتينج الأزهار المؤنثة للحشيش.

تشمل الأعراض البدنية للحشيش احتقان العين الناتج عن تمدد الأوعية بهذا وزيادة دقات القلب وارتفاع ضغط الدم في وضع الرقود وانخفاضه عند الوقوف، واضطراب التناسق العضلي، ووهن العضلات والرعشات، وتغيرات في معدل التنفس واتساع حدقة العين وشحوب الوجه وانخفاض مقدار الدم المتدفق إلى أنسجة الجلد وجفاف الفم والحلق.

عندما يتعاطى المدمن الحشيش أو الماريوانا بمقادير كبيرة ولمدة طويلة، فإنه يعتمد عليه اعتماداً نفسياً بحيث يشكو من أعراض الحرمان حينما يقلع أو يحاول الإقلاع عن تعاطي الحشيش، وتشمل التململ والاضطرابات العصبية والقلق والأرق وفقدان الشهية للطعام وتصبب العرق وزيادة إفراز اللعاب وارتفاع الضغط الداخلي للعين، وزيادة المدة الزمنية للأحلام مع حدوث الرعشات وارتفاع درجة حرارة الجسم والقشعريرة.

تشمل الأضرار الصحية اضطرابات في الجهاز التنفسي والقلب وجهاز المناعة مع حدوث اضطرابات في الهورمونات وتغيرات في مكونات الخلية وتشوهات في الكروموزومات حامل الصفات الوراثية، وتشمل الأضرار الاجتماعية تدني قدرة الفرد على العمل والإنتاج والتفكير وانعدام التفاعل مع مشكلات الآخرين، وعدم الاهتمام بالمظهر، بالإضافة إلى زيادة في عدد حوادث السيارات.

يؤدي الإفراط في تدخين الحشيش أو الماريوانا إلى حدوث إصابات في الجهاز التنفسي وتشمل إثارة الأغشية المخاطية للشعب الهوائية، والتهاب القناة التنفسية المزمنة المصحوب بإفرازات مفرطة والتهاب الحنجرة والربو الشعبي والتهاب البلعوم والأمفيزيما، وقد يسبب الإفراط في تدخين الماريوانا الإصابة بسرطان الرئة، حيث أثبتت الدراسات أن نواتج احتراق الماريوانا تحتوي على مواد مسببة للسرطان، وتدل نتائج بعض الدراسات التي أجريت على مدخني الحشيش على حدوث اضطرابات في وظيفة الرئة بعد تدخين الحشيش مدة تتراوح بين ٦ — ٨ أسابيع.

يسبب إدمان الحشيش والماريوانا حدوث إصابات في القلب مثل تسرع القلب وضعف انقباض عضلته؛ ولذلك فإن تعاطي هذه المخدرات يشكل خطورة على مرضى الذبحة الصدرية وعطب القلب وفشل القلب الاحتقاني.

يؤدي إدمان تدخين الحشيش أو الماريوانا إلى حدوث إصابات في جهاز المناعة عند تدني مقاومة المدمن للأمراض.

ينجم عن إدمان الحشيش أو الماريوانا اضطرابات في إنتاج هورمون الذكورة (تستوستيرون) وتكوين الحيوانات المنوية، حيث دلت الدراسات إلى احتمال الإصابة بالعجز الجنسي وعرقلة النمو الطبيعي والتطور الجنسي في المراهقين، كما أثبتت الدراسات التي أجريت على عدد من النساء الحوامل اللاتي يدمن الماريوانا في أثناء الحمل بإفراط أن التدخين يؤدي إلى حدوث اضطرابات في تكوين الأعضاء الجنسية في الجنين الذكر.

بينت نتائج الدراسات الحديثة أن مركب تتراهيدروكنابينول وبعض المركبات الأخرى الموجودة في الحشيش والماريوانا تسبب حدوث تغيرات في الأحماض الأمينية ومركبات الحمض النووي للخلية، وهذا يؤدي إلى حدوث اضطرابات أيضية.

وينجم عن تراكم نواتج الأيض مركبات الماريوانا في الجسم حدوث اضطرابات في الذاكرة ودرجة الانتباه والقدرة على العمل.

ربما يترتب على إدمان الحشيش أو الماريوانا حدوث إصابات في الكروموزومات قد ينتج عنها تشوهات في الأجنة، وقد يسبب إفراط المرأة في الإدمان توقف خروج البويضة مما يترتب عليه حدوث العقم، وعندما تفرط المرأة الحامل في تدخين الحشيش فإن هذا يؤثر على سلوك المولود فيما يتعلق باكتساب المعرفة والاستجابة للمؤثرات الخارجية.

ينجم عن إدمان الحشيش أو الماريوانا حدوث بعض الأضرار الاجتماعية مثل التبلد الاجتماعي الذي يتصف بعدم تفاعل المدمن بمشكلات الآخرين، كما يترتب على الإدمان قلة الإنتاج البدني والفكري وعدم الاهتمام بالمظهر، فتور الهمة، وفقدان الحافز على العمل والابتكار.

ولقد دلت الدراسات التي أجريت على العديد من المفرطين في تعاطي الحشيش أو الماريوانا على تدني ملحوظ في الإنتاج البدني والفكري للفرد، وأن مقدار هذا التدني يتناسب مع درجة الإفراط في تعاطي الحشيش.

ولعل من أخطر المشكلات الاجتماعية الناجمة عن إدمان الحشيش كثرة حوادث المرور، حيث يسبب تعاطي الحشيش في أثناء قيادة السيارات أو المركبات الأخرى تدني مقدرة السائق في التحكم في القيادة وبخاصة عندما يتعاطى الحشيش مع الخمر.

ويؤدي إدمان الحشيش أو الماريوانا إلى فتور عاطفة المدمن نحو والديه وعدم الاكتراث باقتراحاتهم وآرائهم، كما أنه لا يولي أي اهتمام بحقوق الآخرين

ومصالحهم، وقد يأتي الفرد بتصرفات مشينة وغير لائقة وهو تحت تأثير الحشيش.

وأخيراً ومما تم عرضه يتضح أن زيت الحشيش نوعان:

الأول: هو زيت الحشيش المستخرج بواسطة التقطير عدة مرات للراتنج الموجود على الأزهار المؤنثة وكذلك القنابات أو الوريقات المحيطة بالأزهار، وهذا الزيت يتميز بلزوجته ولونه الذي يميل إلى السواد، وهو غال جداً لأنه يحتوي على كمية كبيرة من المادة المهلوسة أو المهيجة الخاصة بالحشيش.

أما النوع الثاني: والذي نحن بصدد توضيح اللبس الحاصل لدى مجموعة كبيرة من الناس فهو لا يمت لزيت الحشيش السابق بأي صلة، وهو يستخرج من بذور ثمار أي نبات من نباتات الحشيش ولا يشترط أن يكون من النوع الذي يحتوي المادة الراتنجية المهيجة. ويقومون بكبس البذور حيث يحصلون على زيت ثابت له مواصفات الزيوت الثابتة، وهو قريب الشبه جداً من زيت بذور الكتان ولا يحتوي على المواد التي يحتوي عليها زيت الحشيش، ويمكن استعمال زيت بذر الحشيش بأمان استعمالاً داخلياً كان أم خارجياً.

ولإزالة اللبس فإني أقترح أن يكون اسم زيت الحشيش المستخرج من بذور نبات الحشيش "زيت بذر الحشيش"، وهذا الاسم هو المعروف في الدول الأوروبية حيث يسمونه Cannabis seed Oil أو Hemp Seed Oil وكلمة Hemp تعني الحشيش.



زيت السمسم

Sesam oil

زيت السمسم يعرف بعدة أسماء مثل: شمشم وجلجلان والشيرج أو السيرج وفي جنوب المملكة يعرف بالسليط ويستخرج زيت السمسم من بذور نبات السمسم المعروف علمياً باسم Sesamum indica من الفصيلة السمسمية Pedalinacea. ونبات السمسم نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، ذو ساق منتصبة له أوراق خضراء أرجوانية بيضاوية الشكل، ويحمل كل غصن من أغصان النبات زهرة ذات لون وردي مبيض جرسية الشكل، ثمرة النبات عبارة عن كبسولة تمتلئ بالبذور الصغيرة ذات اللون البني أو اللون الأبيض، وقد يوجد السمسم مقشوراً في بعض الأسواق.

الموطن الأصلي لنبات السمسم الصين وتنتج ٤٠٪ من الإنتاج العالمي ويليها الهند وبورما وتركيا والمكسيك والسودان. والمملكة العربية السعودية تنتج زيت السمسم كمحصول وطني له قيمته التجارية، وقد تطور إنتاج المملكة من السمسم حيث تنتج المنطقة الشرقية حوالي ٣ أطنان سنوياً وعفيف والخاصرة حوالي ٤٩ طناً سنوياً، والقصيم حوالي طن واحد، ومكة المكرمة حوالي ٢٢٠ طناً، وعسير حوالي ١٢٠٠ طن، والباحة حوالي ٣ أطنان، وجيزان حوالي ٢٦٠ طناً سنوياً.

تستورد المملكة كميات كبيرة من بذور السمسم من البلدان التالية: النرويج، الهند، الصين، الأردن، السودان، أثيوبيا، تنزانيا. وأكبر دولة مصدرة لبذور السمسم للمملكة هي السودان حيث تبلغ نسبة ما تستورده المملكة منها حوالي ٦٥٪ تليها أثيوبيا.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي بذور السمسم على زيت ثابت تتراوح نسبته ما بين ٤١-٦٣٪ وتتوقف نسبة الزيت على الصنف ومنطقة الزراعة والعوامل المناخية، كما تحتوي البذور على بروتينات بنسبة ٢٦٪ وسكريات بنسبة ١٢-١٣٪ ومعادن بنسبة ٥-٨٪ وحمض الأوكزاليك بنسبة ٥٢ر٢٪ وفيتامينات بسنبة ١٥٠ر — ٢٦٪ وكمية من الماء بنسبة ٧٤٪ وتحتوي البروتينات على أحماض أمينية متعددة مثل حمض الغلوتميك والأرجنين والليوسين فنايل الأنين والفالين والأيزوليوسين والثريونين والتايروستين والمثيونين واللايزين والهستدين والتريتوفان والسستين؛ وعليه فإن بذور السمسم تعد من أغنى البذور بهذه الأحماض التي لها تأثيرات مهمة في جسم الإنسان.

أما زيت السمسم الثابت وهو المستعمل على نطاق واسع فيتكون من جلسريدات دهنية متنوعة تحتوي على أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة بالهيدروجين وتوكوفيرولات (مجموعة فيتامين هـ) وشحميات فسفورية مثل فسفو أيزو نتيد وفسفاتيديل ايثانول أمين وفسفا تيديل كولين وكذلك استيرولات التي تشمل بيتا سيتوسترول وكامبسترول وستجماسترول، كما يحتوي الزيت على سيسامين وسيامولين وسيامول وأهم الأحماض الموجودة في زيت السمسم هي حمض اللينولنيك وحمض الأولنيك وحمض اللينولينيك وحمض البالمتيك وحمض الاستياريك وحمض الارشيديك.

هناك عدة أنواع من نبات السمسم الذي يستخرج منها أيضاً زيت السمسم ولكن نسبة الزيت تختلف من نوع إلى آخر، وهي مع نسبة الزيت في كل منها كما يلي:

Sesamum Orientale ٩٧ - ٩٨٪

Sesamum Radiatum ٣٥٪

Sesamum Sesmoides ٣٣٪

Sesamum Angustifolium ٣١٪

Sesamum Angolense ٢٥٪

الاستعمالات:

يستعمل السمسم منذ آلاف السنين فقد ذكر في وصفات فرعونية حيث ذكر في بردية ايبرز الطبية وذلك ضمن لبخة نافعة لإزالة آلام الركبة وكدواء قابض، وعثر العلماء على عدة رسومات في مقبرة رمسيس الثالث تؤكد لنا اسم السمسم، حيث وجدوا اسمه آنذاك (شمشم) وقد وجدت عدة أكواب مملوءة ببذور السمسم في إحدى مقابر طيبة، وتأكد العلماء أن الفراعنة عرفوا زراعة السمسم واستخرجوا من بذوره الزيوت واستعملوها في الغذاء والعلاج وصناعة بعض مواد التجميل.

وقد قال ابن سينا في السمسم: "السمسم ملين معتدل الأسخان، نافع للشقاق والخشونة والطحال، ملين شراباً وطلاءً ويطول الشعر خصوصاً عصارة شجره وورقه، يحلل الأورام الحادة، نافع على حرق النار، إذا شرب دهنه يذهب الكحة البلغمية والدموية خاصة بنقيع الصبر وماء الزبيب، يضمد به غلظ الأعصاب، ينفع على ضربات العين وورمها، جيد لضيق النفس والربو، نافع للقولون ونقيع السمسم شديد في إدرار الحيض".

وقال عنه ابن البيطار: "السمسم نافع للشقاق شراباً وطلاءً ومسمن، نافع لضيق النفس والربو".

وقال عنه داود الأنطاكي: "السمسم حار رطب ويعرف زيت السمسم بالسيرج وتبقى قوته سبع سنسن وهو مفيد في التسمين وإصلاح الكلى ويزيل السعال المزمن إذا طبخ في الرمان، ويصفي الصوت ويزيل خشونة الرئة والصدر والحكة والجرب، ولولا إفساده لم يفضله شيء في إذهاب الحكة، يحلل الربو وضيق النفس ومن السعال".

وفيما يتعلق باستعمال السمسم في المملكة فمن خلال دراسة مشروع الطب الشعبي في المملكة اتضح أن مواطني المملكة يستخدمونه على نطاق واسع كما يلي:

استعمالات داخلية:

- يستعمل زيت السمسم لوقاية الشرايين من التصلب وسهل الهضم.

- يستعمل زيت السمسم إذا أخذ منه ملء ملعقة كبيرة كملين وإن أخذ أكثر من ذلك كان مسهلاً.

- يستعمل السمسم ضمن وصفة مركبة كمسهل على هيئة معجون مكون من تربد أبيض محكوك ومشمش مقشر وسكر سليمان ومكد بأجزاء متساوية حيث تدق ويؤخذ منها ٥ر١ أوقية.

- يستعمل السمسم ضمن وصفة مركبة ضد الصفراء والبلغم، وتستعمل الوصفة على هيئة معجون مكون من تربد أبيض محكوك مدقوق دقاً ناعماً بمقدار ٢ أوقية، سكر سليمان ٥ر١ أوقية، لباب القرطم أوقية، سمسم مقشر ولوز حلو مقشر من كل واحد ٣ر١ أوقية، سقمونيا ٥ر١ أوقية بحيث يدق الجميع ناعماً ويعجن بعسل منزوع الرغوة ويضاف عليه زعفران بكمية قليلة جداً ويؤخذ من الخليط مقدار ٥ر١ أوقية وتشرب مع ماء دافئ في الليل.

- يستعمل زيت السمسم كقطرة في الأذن لقتل الحشرات التي تدخل الأذن وإخراجها منه.

- يستعمل زيت السمسم تدليكاً للأطفال عند ظهور الأسنان حيث تدلك الرقبة والفكين كذلك الرأس.

- يستعمل زيت السمسم سفوفاً بعد التحميض لأجل التسمين.

- يستعمل إذا خلط بعد القلي مع بذور الخشخاش وبذر الكتان لزيادة القوة الجنسية.

- تستعمل بذور السمسم سفوفاً لضيق التنفس والربو وتفيد أيضاً لمشاكل القولون.



- إذا شرب منقوع السمسم فإنه يدر الحيض ويسقط الجنين.
- إذا داوم الإنسان على أكله مع الجبنه دوماً فإنه يذهب القرحة.
- إذا شرب منقوع بذور السمسم فإنه يشفي خشونة الحلق والسعال.

أما الاستعمالات الخارجية فهي:

- يستعمل زيت السمسم تدليكاً للأماكن التي فيها أورام تحت الجلد نتيجة آثار الضرب والسياط والكدمات.
- إذا طليت بزيت السمسم الكفوف التي فيها شقوق فإنه يشفيها.
- مغلي أوراق وسيقان السمسم إذا غسل به الشعر فإنه يطوله وينعمه.
- إذا دهن الشعر بزيت السمسم المطبوخ في ماء الآس فإنه يقوي الشعر.
- إذا مزج زيت السمسم بمثله شمع وعمل منه ضماد على الوجه صفاه ولينه وأزال الكلف فيه وحسن لونه، وإذا ضمدت به المقعدة أزال الشقوق التي فيها، وإذا ضمد به العصب الملتوي بسطه وأعاده إلى وضعه الطبيعي، وإذا دهنت به الأماكن التي فيها تشنج في جسم الإنسان أفاده، ويزيل السعفة (الأمراض الجلدية الناتجة عن الفطور وهي عادة تكون في الرأس).
- يستعمل زيت السمسم مع الفازلين لعلاج التهابات الجلد والجروح والحروق.
- يستعمل زيت السمسم في وصفة مركبة تحت اسم دهن البابونج وهي زيت سمسم بمقدار رطلان، أزهار البابونج أوقيتين، حلبة أوقيتين، تمزج جميعها في قارورة وتوضع في الشمس مدة أربعين يوماً وهذه الوصفة حارة ومعرقة.
- يستعمل زيت السمسم في وصفة مركبة تعرف باسم دهن الأفسنتين وهي مسخنة للأعضاء ومقوية لها. وتتكون من زيت السمسم واحد وعشرون

أوقية، أفسنتين رومي أوقيتان، يخلطان ويوضعان في قارورة وتترك في الشمس مدة أربعين يوماً ثم تستعمل.

- يستعمل زيت السمسم في وصفة مركبة تعرف باسم دهن السذاب وتستعمل لآلام الكلى والمثانة وآلام الرحم.

هذه الاستعمالات هي استعمالات في الطب الشعبي السعودي وقد تكون صحيحة وقد تكون خاطئة.

تعد بذور السمسم من البذور الغنية بالمعادن مثل: الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم وعليه فإنه يمكن الاستفادة من وجود هذه المعادن في علاج الوهن والفتور وضعف الأعصاب وليونة العظام وخمول بعض الأنزيمات عن نقص هذه المعادن.

إن معالجة بعض الناس الأصحاء بزيت السمسم لعدة أيام أضعف قدرة الصفيحات الدموية على التكدس، كما أدت المعالجة لإخلال مستوى الفبرونجين وزيادة سرعة تحلله في الدم، ومن ناحية أخرى كشفت إحدى الدراسات أن معالجة الجرذان بزيت السمسم بجرعة ١ جرام / كجم من وزن الجسم يومياً حقناً تحت الجلد مدة أسبوعين أدت لزيادة تصنيع مادة بروستاسايكلين في الشرايين ولمنع تكدس الصفيحات الدموية المحدثة بمادة ثنائي فوسفات الأدينوزين، ونسبة لما تفعله مادة الفبرونجين وتكدس الصفيحات الدموية ولقدرة البرستاسايكلين في توسيع الأوعية الدموية وتخفيض ضغط الدم الشرياني فإن هذه النتائج تشير بوضوح للإمكانية الكامنة في هذا الزيت في الوقاية من وعلاج الخثرات الدموية وخصوصاً في مرضى الذبحات الصدرية ومرضى فرط ضغط الدم الشرياني.

أدت معالجة بعض الأصحاء من البشر بزيت السمسم إلى زيادة إفراز مادة الصفراء في الأمعاء، وقد كانت هذه الخاصة لقدرة زيت السمسم على تنشيط إفراز مادة كولستوكاينين ذات القدرة على زيادة تقلصات عضلات المرارة وعلى فتح مصدة أودي. وتشير هذه الخاصية إلى قدرة زيت السمسم على المساعدة في

أيض الأغذية الدهنية وامتصاص غذياتها والى زيادة امتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون مثل فيتامينات أ، ب، هـ مما يجعله غذاء مناسباً لبعض المرضى الذين يعانون من سوء الهضم عن قصور في إفرازات المرارة. أما تاثيرات زيت السمسم على مرضى فرط التقرن الجلدي الذي يعانون من نقص حاد في مستوى الأحماض الدهنية غير المشبعة بالهيدروجين في الدم والجلد، وعند معالجة هؤلاء المرضى بزيت السمسم لعدة أسابيع ارتفع مستوى الأحماض الدهنية غير المشبعة بالهيدروجين في الدم والجلد وزالت أعراض المرض الجلدية.

يدخل السمسم مقشوراً وغير مقشور في صنع الحلويات والمعجنات والتمور ويستخدم الزيت مع السلطات وفي القلي.



ست الحسن

deadly nightshade

عبارة عن شجيرة يصل ارتفاعها إلى متر ونصف المتر ذات أوراق كبيرة بيضاوية الشكل وأزهـار قمعية على شكل جرس بلون مخضر إلى بنفسجي، ثمارها على هيئة عنبات ذات لون أسود والنبات دائم الخضرة. يعرف النبات باسم البلادونا Belladonna يعرف علمياً باسم Atropa belladonna من الفصيلة الباذنجانية. وجذور النبات على شكل الكلية بنية اللون.

الجزء المستخدم من نبات ست الحسن: الأوراق والساق والجذور.

الموطن الأصلي للنبات: الموطن الأصلي أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا. يكثر نموها في الأراضي الجيرية في مصر وأمريكا وآسيا. تجنى الأوراق في الصيف، أما الجذور من السنة الأولى فما فوق في فصل الخريف.

المكونات الكيمائية في البلادونا: تحتوي الجذور والأوراق والسيقان على قلويدات من مجموعة التروبان، وأهم هذه القلويدات الهوسيامين Hyoscymine والاتروبين Atropine كما تحتوي على كمية بسيطة من الهيوسين Hyoscine وتحتوي كذلك على فلافونيدات وكومارينات وقواعد طيارة توجد على هيئة مادة سائلة في النبات لها صفة النيكوتين.



ست الحسن في الطب القديم:

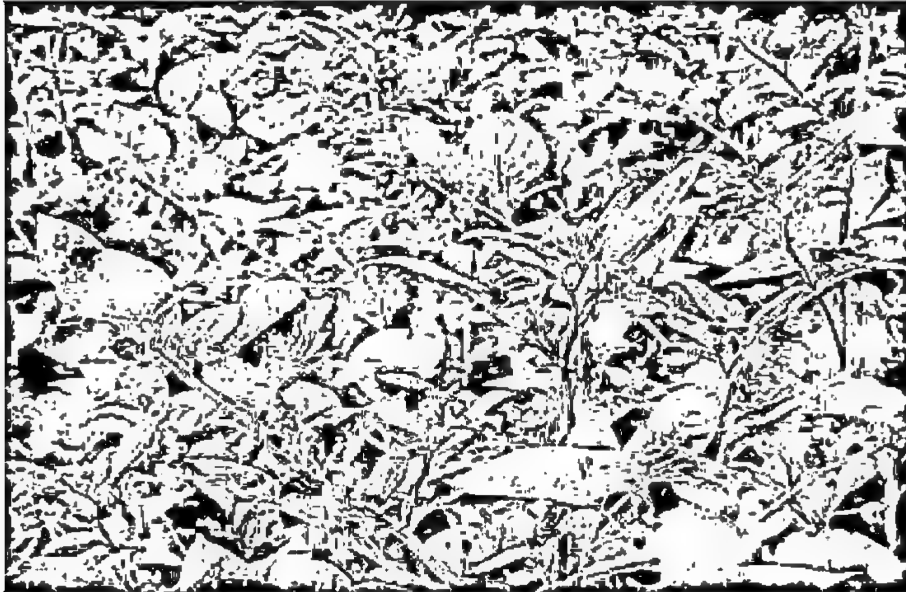
يعتقد أن اسمها بلادونا يشير إلى استخدامها من قبل النساء الإيطاليات لتوسيع حدقات عيونهن مما يجعلهن أكثر جاذبية. كما استخدمت عبر القرون الماضية لترخية الأعضاء المتمددة وبخاصة المعدة والأمعاء لكي تساعد على زاول المغص المعوي والألم بالإضافة إلى معالجتها للقروح الهضمية وذلك عن طريق خفض الإنتاج للحمض المعوي. كما أنها ترخي المسالك البولية مما يزيل تشنجاتها. وكان الأقدمون يعالجون مرض الشلل الرُّعاش المعروف بمرض بارنكسون، حيث تخفض الرعاش والتصلب وتحسن منطق المريض وحركته.

ست الحسن في الطب الحديث:

لقد أثبت الطب الحديث على أن قلويدات ست الحسن تثبط الجهاز العصبي المركزي اللاودي الذي يتحكم في مختلف أنشطة الجسم اللاإرادية، وذلك عن طريق خفضها للسوائل مثل اللعاب وإفرازات المعدة والأمعاء والقصبة الهوائية فضلاً عن نشاط المسالك البولية والمثانة. كما أن هذه القلويدات تزيد من ضربات القلب وتوسع حدقة العين. ويستخدم مركب الأتروبين من قبل عيادات العيون لتوسيع حدقة العين عند كشف الطبيب على عين المريض. كما أن قلويدات ست الحسن مضادة للتشنج وبالأخص العضلات الملساء كما تقلل التعرق. وتقوم شركات كبيرة بتصنيع أدوية كثيرة من هذا النبات، حيث توجد أدوية مهدئة للأمراض العصبية والتنفسية ولتوسيع حدقة العين. وقد اتضح أن البلادونا مخدر خفيف لإزالة آلام الأمراض التي تصاحبها نوبات من التقلصات العضلية وخاصة حالات السعال الديكي والربو والمغص المعوي والصرع والنزلات الشعبية الحادة. كما أن خلاصة البلادونا تساعد على تخفيض آلام القلب، وكذلك علاج مشاكل الكبد والمرارة، وكذلك إيقاف إدرار اللبن لدى المرضعات. كما أنها توقف الكثير من إفرازات السوائل في الجسم مثل اللعاب والعصارات الهضمية والعرق، إلا أنها بالرغم من ذلك لا تؤثر في عملية إفراز البول. وتستعمل البلادونا خارجياً لعلاج النقرس والتقرحات. وتوجد لصقات تحتوي على مركبات البلادونا تستعمل

ضد الربو الشعبي وأعضاء الجهاز التنفسي والجلد والمفاصل والقناة الهضمية. تستعمل قطرة الأتروبين لتوسيع حدقة العين وكذلك تستعمل في الأفلام عندما يريدون عيوناً واسعة أو عيناً أوسع من الأخرى.

تنبيهات استخدام ست الحسن: إذا أخذ بجرعات عالية فإنه يحدث تغيرات غير محببة مثل جفاف الفم وارتفاع درجة الحرارة، ويجب ألا يستخدم عشب البلادونا إلا تحت إشراف الطبيب المختص. وتوجد أدوية في الصيدليات للمغص وللعين وخلاف ذلك.





السرو

Cyperes

شجرة دائمة الخضره يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً ذات أوراق خضراء غامقه دقيقة ومخاريط ذكريه وأنثويه وهو بطيء النمو. يعرف النبات علمياً باسم Cupressus sempervirens.

الأجزاء المستخدمة من النبات: المخاريط والأغصان والزيت العطري.

الموطن الأصلي للسرو:

موطنه الأصلي تركيا ويكثر في الأجواء المعتدلة وخاصة في مصر في شبه جزيرة سيناء حول دير سانت كاترين ومنطقة الدلتا، كما أنه يزرع حالياً في جميع دول حوض البحر الأبيض المتوسط.

المكونات الكيمائية:

تحتوي الأغصان على زيت طيار يضم البابنين والكامفين والسيدرول وتحتوي المخاريط على حمض العفص.

الطب القديم والسرو:

لقد استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال. ولقد عثر العلماء على بعض أخشاب هذا النبات من عهد الأسرة السادسة ومن عهد الأسرة الثانية عشرة في مصر

القديمة. كما نقشت أشجار السرو على الجدران الخارجية لمعبد رمسيس الثالث بالكرنك، حيث كان هذا النبات مقدساً، وما زالت أشجار السرو تنمو في جمهورية مصر العربية، ويطلق النصارى على هذا النوع من النبات "الشجرة الحزينة" رمزاً للحزن وزينة للقبور. لقد عرف الفراعنة نوعين من السرو: الأول: يسمى C.sempervinens والثاني taxus baccata، ويعتقد بأن سفينة سيدنا نوح عليه السلام كانت مصنوعة من خشب السرو.

وكان الفراعنة يستخدمون أوراق نبات السرو في عدة أغراض من أهمها وصفة فرعونية قديمة لصبغ الشعر، وكانت تستخدم جذور النبات بعد سحقها وعجنها بالخل ثم توضع على شعر الرأس على شكل لبخه بغرض تقويته وصباغته.

وقال ابن سينا في السرو: "يذهب البهاق، مسود للشعر. ورقه الطازج مع الجوز والجميز للفتق إذا ضمد به، إذا دق جوز السرو ناعماً مع التين وجعل منه فتيلة في الأنف أبرأ اللحم الزائد. طبخه بالخل يسكن وجع الأسنان، نافع من أورام العين ضماداً. جوزه بالشرب لعسر التنفس ونقص الانتصاب وللسعال المزمن ينفع من عسر البول وقروح الأمعاء والمعدة". أما داود الأنطاكي في تذكرته فقال: "صمغه يلحم الجراح ويحبس الدم مطلقاً ويجفف القروح أين كان مكانها، يحلل الأورام ويجلو الآثار خصوصاً البرص طلاء وشرباً. الغرغره بطبيخه حاراً تسكن أوجاع الأسنان وقروح اللثة ويشد رخاوتها. ثمره طرياً يشد الأجفان ويلحم الفتق أكلاً وضماداً. يطرد الهوام بخوراً، إذا عجن بالعسل ولعق أبرأ السعال المزمن وقوى المعدة. صمغه يقطع البواسير. إذا طبخ ورقه مع ثمره مع الأملج والماء والخل حتى يتهرى ثم طبخ ذلك في دهن وطلي به الشعر سوده وطوله ومنع تساقطه. ومع المر يصلح المثانه وتمنع البول في الفراش".

أما ابن البيطار في جامعة فيقول: "ورق هذا النبات وقضبانه وجوزه ما دامت طرية لينة تدمل الجراحات الكبار الحادثه في الأجسام الصلبة، يستعمل أيضاً في مداواة الجمرة فيخلطونه إما مع الشعير والماء أو مع خل ممزوج مزجاً مكسوراً بالماء. إذا شرب ورقه مسحوقاً بطلاء وشيء يسير من المر نفع المثانة التي تصب إليها الفضول ومن عسر البول".



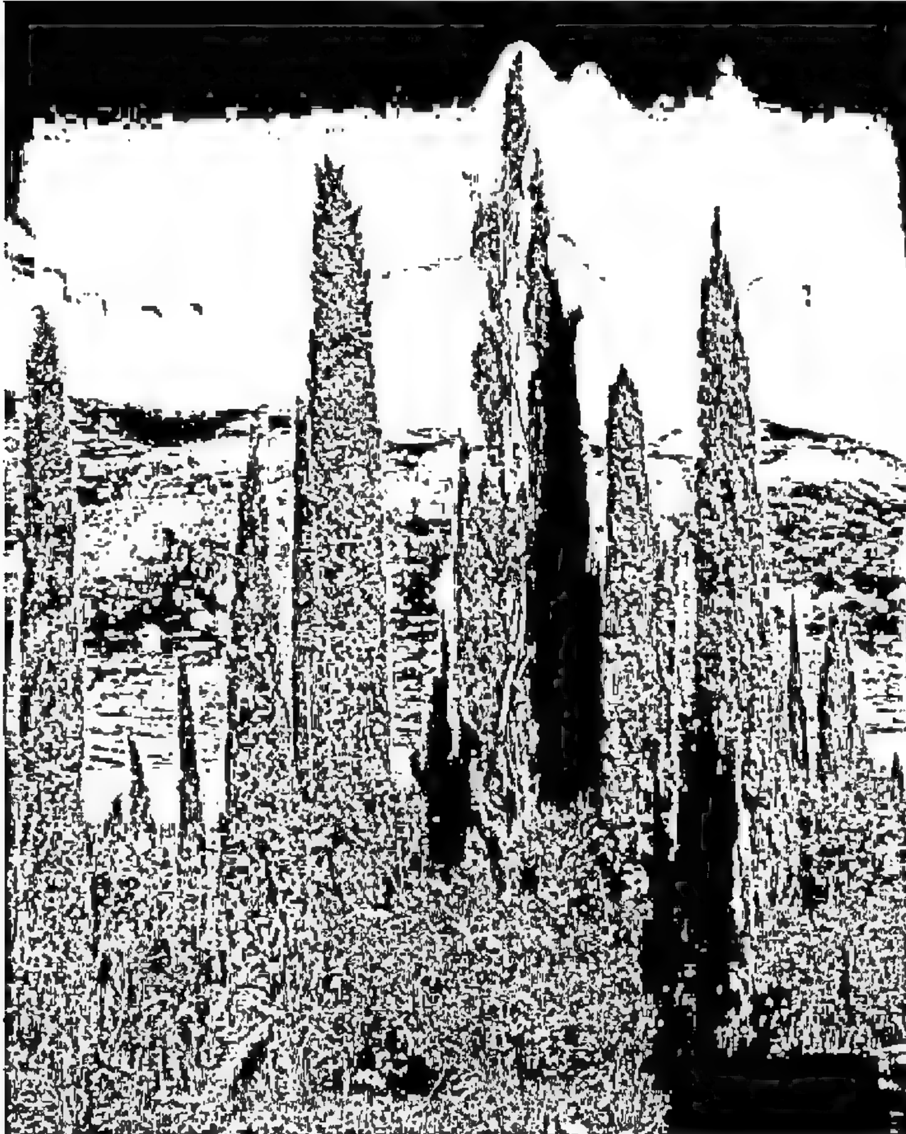
الطب الحديث والسرو:

يقول الطب الحديث إنه عندما يوضع السرو خارجياً كدهون أو زيت عطري يحدث تقبضاً للأوردة الدوالية والبواسير ويضيق الأوعية الدموية. ويستخدم مغطساً من المخاريط للأقدام لتنظيفها ومكافحة فرط التعرق، وعندما يؤخذ السرو داخلياً يعمل مضاداً للتشنج ومقوياً عاماً ويوصف للشاهوق وبصق الدم والسعال التشنجي، ويفيد هذا العلاج أيضاً الزكام والأنفولنزا والتهاب الحلق. يحضّر من مسحوق ورقه جرعة تصل إلى ٤ جرامات لعلاج آلام الصدر والسعال،

كما تحضر منه صبغة يستخدم منها ما بين ٢٠ إلى ٤٠ نقطة. وصمغ السرو يلحم الجراح جيداً ويوقف نزف الدم.

هل هناك أضرار للسرو؟

نعم فإن زيته العطري لا يؤخذ داخلياً على الإطلاق.



السفرجل
Cydonia

السفرجل نوع من الشجر الجذاب وثيق الصلة بأشجار التفاح والكمثرى فهو من فصيلتها، والسفرجل الشائع له العديد من الأزهار الكبيرة ذات اللون الأبيض الضارب إلى الحمرة الوردية، وأغصان النبات ملتوية بعض الشيء والثمرة مجعدة السطح مدورة أو كمثرية الشكل مغطاة بزغب ناعم ولونها أصفر ذهبي، ويصل قطر الثمرة إلى ٥ر٧سم وبها عدد كبير من البذور، ويسمي علماء النبات هذا النوع من الثمار بالثمرة التفاحية، وهي صلبة وذات طعم حامض إلى حلو ولا تؤكل عادة إلا طازجة.



يعرف السفرجل علمياً باسم Cydonia oblonga. المنشأ الأصلي للسفرجل الجنوب الشرقي لآسيا، وقد تمكن الأوروبيون من تزريعه وبالأخص الدول المطلة على حوض البحر الأبيض المتوسط، كما يزرع في جنوب المملكة العربية السعودية، الجزء المستخدم من السفرجل الثمار والبذور.

المحتويات الكيميائية:

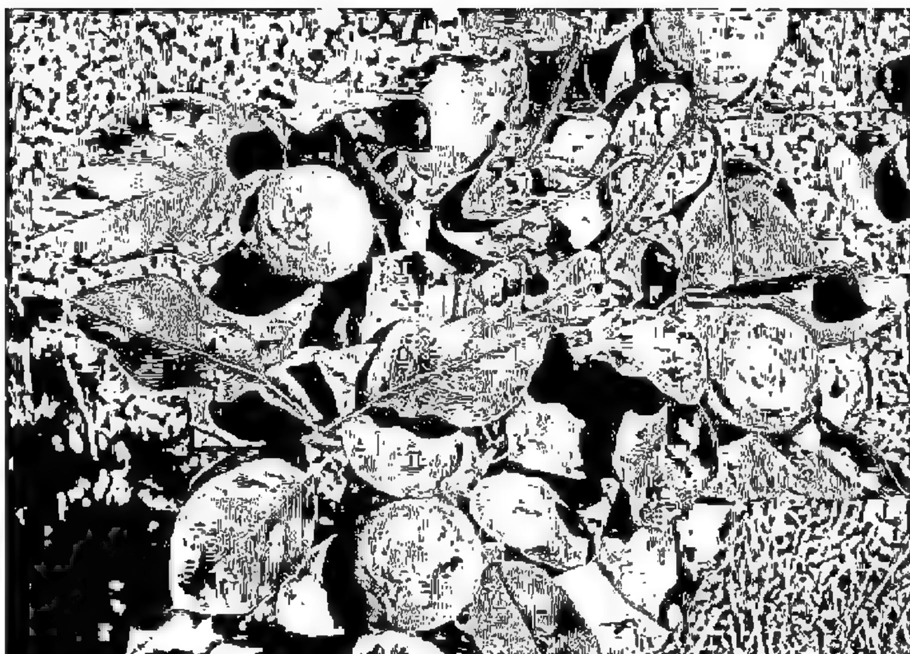
تحتوي ثمار السفرجل على عدد من الفيتامينات خاصة فيتامين أ، ب، وتحتوي على ٦٤٪ ماء، ٧٪ سكر و٩ر٪ بروتين، ٣ر٪ مواد دهنية، كبريت ٩ر٪ فوسفور، ١٤٪ كالسيوم، ٢٪ كلور، ٣٪ صوديوم، ١٢ر٪ بوتاسيوم، كما تحتوي على مواد عفصية "دابغة" وبكتين وأحماض وحوالي ٢٠٪ مواد هلامية وجلوكوزيدات سيانوجينية (من أهمها الأميبجدالين).

الاستعمالات:



لقد اعتبر السفرجل من الثمار الثمينة كمادة طبية عند الإغريق ودول حوض البحر الأبيض المتوسط، حيث كانت تستعمل كمادة مقبضة ضد الإسهال في زمن أبقراط (ما بين ٢٧٧ – ٤٦٠ قبل الميلاد) وقد سجل الطبيب ديسيقريدس (٤٠ – ٩٠م) وصفة من زيت السفرجل والتي كانت تستخدم لعلاج الجروح الملوثة والكدمات المنتشرة.

ويعد السفرجل من الثمار التي تحمل أسراراً علاجية لا يعرفها معظم الناس، ولقد قال أبو ذر رضي الله عنه عندما كان النبي صلى الله عليه وسلم في جماعة من أصحابه وبيده سفرجلة يقلبها، فلما جلست إليه رمى بها إلي ثم قال: " دونك أبا ذر، فإنها تشد القلب، وتطيب النفس، وتذهب بطخاء الصدر"، أي ثقل الصدر أو كثرة البلغم وإفراز الرئتين.



وقال ابن البيطار عن السفرجل "أنه يحفظ الأجنة في بطون الأمهات ويزيل الخشونة والسعال واليابس من الصدر".

تستعمل ثمار السفرجل في علاج ضعف القلب ونزيف المعدة والأمعاء والسل الرئوي؛ وذلك بغلي شرائح الثمار في ماء مدة ١٠ دقائق ويؤخذ كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم.

يستخدم السفرجل كذلك لاضطرابات الهضم والأمراض الصدرية والنحافة والإسهال حيث يغلى مسحوق السفرجل الجاف بمقدار معلقة في كوب ماء مع قليل من مسحوق الأرز والجرعة كوب صباحاً وآخر مساءً.

لعلاج التهابات الأمعاء وعسر الهضم تقطع ثمرة السفرجل إلى شرائح وتغلى في لتري ماء حتى يتبخر نصفه، ثم يضاف له ٥٠ جراماً من السكر ويؤخذ بجرعة من كوبين إلى ثلاثة أكواب يومياً مع ملاحظة عدم استخدام هذه الوصفة للمصابين بمرض السكر.

وتستعمل بذور السفرجل لعلاج قشرة فروة الرأس حيث يعمل منها مغلي ثم يصفى وتفرك به فروة الرأس؛ وذلك لعلاج القشرة ولالتئام التشققات الجلدية والجروح والبواسير والحروق.

يستعمل السفرجل على نطاق واسع في صنع المربيات، ويؤكل السفرجل مشوياً حيث تأكد أن أكله يحفظ المعدة والأمعاء من الأمراض ويزيل متاعب الهضم.

يستعمل السفرجل قبل النضج لعلاج الإسهال وتعد هذه الوصفة من أفضل الوصفات لهذا الغرض.

كما يمكن استعمال مغلي ثمار السفرجل أو عصيرها كغرغرة لعلاج نخر الأسنان والتهابات اللثة الحنجرة.



السماق

Sumac

نبات السماق عبارة عن شجيرة ذات أغصان متدلية "ساقطة" يصل ارتفاعها إلى حوالي مترين، أغصانها متشعبة وممتدة أوراقها مركبة في أزواج، توجد الأزهار في مجموعات بلون أحمر وثمار عنبية الشكل بلون أحمر قان.

يعرف السماق بعدة أسماء شعبية مثل: التمتم والعبرب والعريرب والعنزب والعترب، يعرف السماق علمياً باسم Rhus glabra من الفصيلة البطمية (Anacardiaceae)، الموطن الأصلي لنبات السماق شمال أمريكا ويزرع في كثير من البلدان في آسيا وأوروبا وأمريكا.

الأجزاء المستعملة من نبات السماق الثمار الناضجة وقشور الجذور.

توجد أنواع أخرى من السماق هي: السماق الحلو Sweet sumac الذي يعرف علمياً باسم Rhus aromatica والسماق السام والمعروف علمياً باسم Rhus taxicodendron.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمار وقشور جذور نبات السماق على مواد عفصية، ولكن السماق الحلو أو العطري يحتوي بالإضافة على المواد العفصية على ستيرودز وتربينات ثلاثية وزيت طيار وأحماض دهنية.





الاستعمالات:

استعمل السماق على نطاق واسع في الطب القديم حيث قال عنه داود الأنطاكي في تذكرته: "يقمع الصفراء ويزيل الغثيان وكذا الرطوبات والإسهال ونفث الدم والنزيف والجرب والحكة وشد اللثة وضد الداحس، وضد الباسور ومقو للمعدة وفاتح للشهية وضد العرق".

أما ابن سينا في القانون فيقول: "السماق يمنع النزيف، ويسود الشعر، ومضاد للروماتيزم، ويمنع قيح الأذن، ويسكن وجع الأسنان، ودابغ للمعدة مقو لها، يسكن العطش ويشهي لحموضته ويسكن الغثيان الصفراوي، يعقل الطمث والنزف ويحقن به للدسنتاريا ولسيلان الرحم والبواسير".

ويقول ابن البيطار في السماق: "يسود الشعر (طبيخ أوراقه) يقطع قيح الأذن، إذا تضمد بالورق مع الخل والعسل أضمر الداحس ومنع الغرغرينا من الانتشار في الجسم، مضاد للإسهال المزمن، يزيل خشونة الأجفان، يقطع سيلان الرطوبة البيضاء من الرحم ويبرئ من البواسير، مشهٍ جيد للطعام".

كما أن السماق يستخدم في الغذاء والصناعة حيث يستعمل لتحميض بعض المأكولات فيحسن طعمها ويطيب نكهتها ويضاف إلى نبات الزعتر فيعطيه الحموضة المرغوبة؛ ونظراً لأن السماق يحتوي على كمية كبيرة من المواد العفصية "دابغة" فإنه يستعمل في صناعة دبغ الجلود ويسمى "حشيشة الدباغين" وكان يستخدم كثيراً في الأطعمة أما الآن فقد قل استعماله.

وأما بالنسبة للطب الحديث والاستعمالات الحديثة للسماق فقد ثبت أن قشور جذور نبات السماق إذا استخدم طبيخها ضد الإسهال والدسنتاريا أوقفها وشفاها، كما أن مغلي قشور السماق إذا استخدمت خارجياً على الجلد فإنه يعالج الفطور الموجودة على الجلد، كما تفيد كغرغرة لعلاج مشاكل الحنجرة.

أما ثمار السماق فقد ثبتت فائدتها كمادة مدرة ومخفضة للحمى، وتستعمل أيضاً البذور على هيئة غرغرة لعلاج مشاكل اللثة والحنجرة.



يستخدم السماق الحلو أو العطري على نطاق واسع في الطب الحديث، حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن حمض الجاليك وهو أحد مركبات المواد العفصية في النبات له تأثير مضاد للبكتيريا والفيروسات، وفي تجربة على حيوانات التجارب ثبت أن السماق يزيد من تقلص عظم الحرقفة، كما أثبتت دراسة أخرى تحسناً ملموساً في إيقاف سلس البول، كما يستخدم السماق في الطب المثلي لعلاج مشاكل المثانة الضعيفة.

توجد من السماق مستحضرات على هيئة مسحوق للبذور وللقشور، وكذلك تركيبات مجهزة للاستعمال الداخلي، كما توجد مستحضرات بجرعات خاصة بالطب المثلي.

تستخدم جرعة مقدارها جرام واحد في الجرعة الواحدة بمعدل ثلاث جرعات يومية على هيئة سفوف أو مشروب، وفيما يتعلق بسلس البول فيؤخذ ما بين ملعقة شاي في ملء كوب ماء سبق غليه وتشرب بعد ١٠ دقائق من إضافة الماء المغلي بالنسبة للكبار ثلاث مرات يومياً، ونصف ملعقة توضع في كوب ويضاف لها ماء مغلي حتى يمتلئ الكوب ثم يترك مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب ثلاث مرات يومياً للصغار. أحياناً يوجد السماق على هيئة قطرات فإذا وجد ذلك فيؤخذ ما بين ٥ – ٢٠ قطرة، وهذا يعتمد على السن وتؤخذ مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

أما بالنسبة لجرعات المداواة المثلية فتؤخذ خمس قطرات كل ساعة إذا كانت الحالة حادة، وإذا كانت الحالة مزمنة فيؤخذ من مرة إلى ثلاث مرات في اليوم.



السنا

Senna

يعرف السنا على مستوى العالم باسم "سنامكي" لأن موطنه الأصلي مكة المكرمة، ويعرف محلياً باسم "سنا" وخاصة في مناطق الحجاز وفي جنوب المملكة، أما في نجد وبعض المناطق الأخرى من المملكة فيعرف باسم "عشرق"، يوجد من السنا ثلاثة عشر نوعاً وأهم هذه الأنواع:

١) السنامكي والمعروف علمياً باسم Cassia Angustifolia.

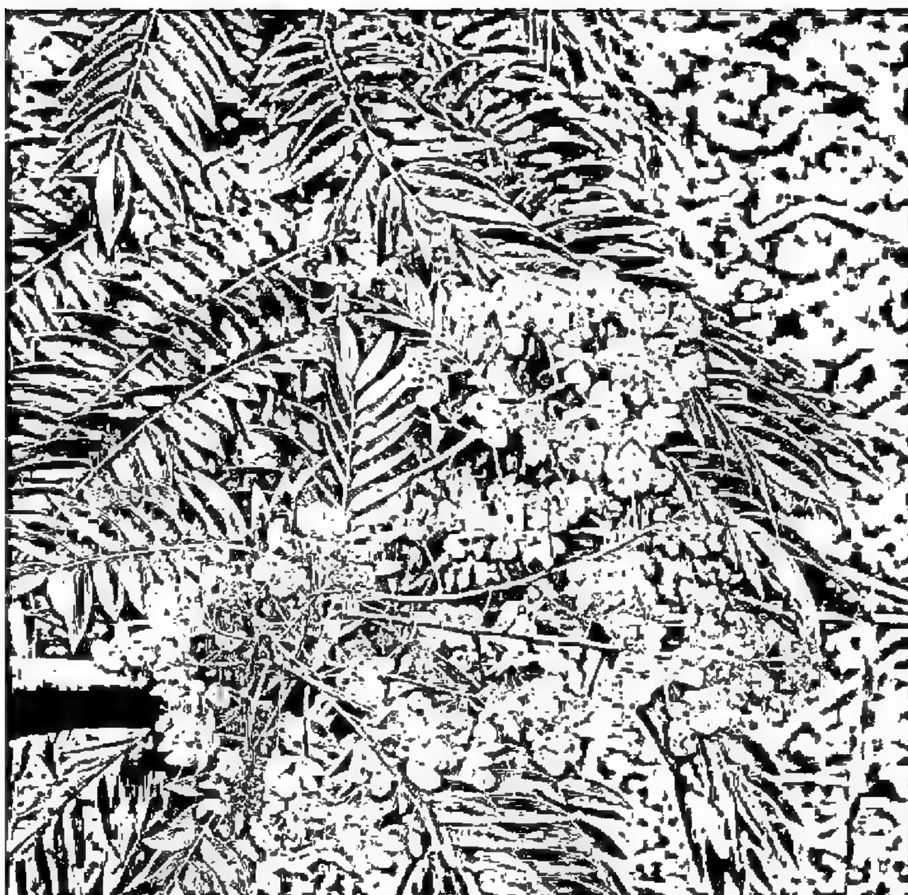
٢) السنامكي الحجازي والمعروف علمياً باسم Cassia Acutifolia.

٣) الخرنوب ويعرف علمياً باسم Cassia Fistula.

والنوعان الأوليان عبارة عن نباتات عشبية معمرة لا يزيد ارتفاعها في الغالب عن مترين، ويحمل النبات أوراقاً مركبة ريشية الشكل تتكون من زوجين إلى سبعة أزواج من الوريقات، وأزهاراً في قمم الأغصان على هيئة مجاميع ما بين زهرتين إلى سبع زهرات في شكل عناقيد ذات لون أصفر إلى برتقالي، الثمار قرنية تشبه ثمار الفاصوليا أو الفول وشكلها مفلطح جلدية الملمس طولها ضعف عرضها ذات لون بني مصفر، تحتوي بداخلها بذوراً ذات لون رمادي وقوامها صلب وتعرف باسم القرنة (الجراب).

الجزء المستخدم من نباتات السنا هي الوريقات المجففة وكذلك الثمار.

الموطن الأصلي لنبات السنا هي الجزيرة العربية ومصر والسودان والهند والباكستان وإيران، وتعد مصر والسودان والهند والباكستان الدول المصدرة للسنا على مستوى تجاري كبير.



المحتويات الكيميائية:

تحتوي أوراق ثمار السنا على جلوكوزيدات انثراكينونية وتعرف بمجموعة سنوزايد Sennosides وتوجد منها أربعة أ، ب، ج، د، كما تحتوي على جلوكوزيدات نفثالينية ومواد هلامية ومواد فلافونيدية وزيت طيار.

الاستعمالات:

يعد الطب القديم السنا من النباتات القديمة جداً المستخدمة في العلاج حيث استخدمت في زمن الفراعنة وكانت تسمى في ذلك الزمن باسم "جنجنت" وقد ورد الاسم ضمن عدة وصفات فرعونية لعلاج بعض الأمراض في البرديات





المصرية القديمة، كما كان يستخدم على نطاق واسع في عهد الرسول صلى الله عليه وسلم، حيث ورد ذكره في عدة أحاديث، فقد رواه إبراهيم بن أبي عبلة قال سمعت عبدالله بن أم حرام – وهو ممن صلى مع رسول الله صلى الله عليه وسلم في القبلتين – يقول: "عليكم بالسنا والسنوت فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السام"، أخرجه ابن ماجه في السنن، وأخرج ابن السني وأبو نعيم في الطب النبوي عن عائشة رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "لو كان في شيء شفاء من الموت لكان في السنا".





وقد قال الموفق عبد اللطيف البغدادي في الأربعين الطبية ونقلها عنه ابن القيم والسيوطي: "السنا دواء شريف مأمون الغائلة، وقريب الاعتدال؛ لأنه حار يابس في الدرجة الأولى، يسهل الصفراء والسوداء، ويقوي جرم القلب، وهذه فضيلة شريفة فيه، وخاصيته النفع من الوسواس وتشنج العضل وانتشار الشعر، ومن القمل والصداع العتيق (المزمن) والجرب والبثور والحكة، وإذا طبخ في زيت وشرب نفع من أوجاع الظهر والوركين".

وقال الرازي عن السنا: "السنا والشاهترج يسهلان الأخلاط المحترقة وينفعان من الجرب والحكة". وقال عنه ابن البيطار: "إذا خلط بالحنا فإنه يسود الشعر وأجوده المكي، ينفع من الشقاق العارض في البدن وينفع من الصداع المزمن ومن البثور والحكة". وقال عنه داود الأنطاكي: "السنا تبقى قوته سبع سنين وهو حار يابس يسهل الأخلاط ويستخرج اللزوجات من أقصى البدن وينقي الدماغ من الصداع ويذهب البواسير وأوجاع الظهر".

أما الطب الحديث فقد قامت أبحاث كثيرة على أوراق وثمار السنا، وأثبتت تلك الأبحاث فائدة السنا كأفضل مسهل بالإضافة إلى تنقيته للدم والفتك بالفيروسات والفطريات، وأنتجت شركات الأدوية كثيراً من مستحضرات السنا، ويعد نبات السنا واحداً من النباتات المهمة المسجلة في دساتير الأدوية الأوروبية والأمريكية والهندية والصينية، وهناك مستحضرات عدة تسوق في جميع أنحاء العالم، وهناك استعمالات داخلية للسنا وأخرى خارجية نذكر منها ما يلي:

١) لا شك أن السنا من أفضل الملينات إن لم يكن أفضلها على الإطلاق؛ ذلك لأن مفعوله لا يبدأ إلا في القولون حيث يتم تحلله بواسطة البكتريا القولونية، وعليه فإنه لا يؤثر على المعدة والأمعاء الدقيقة ولا يؤثر بالتالي على امتصاص الغذاء بعد فترة الإسهال كما تفعل بعض المسهلات التي يحدث بعد استعمالها خمول لحركة الأمعاء فيحدث الإمساك بعد الإسهال مما يضطر المرء إلى معاودة استعمال المسهل والتعود عليه، كما لا يسبب السنا تقلصات في الأمعاء كما تفعل المسهلات الأخرى، كما أن من محاسن استعمال السنا أن الشخص يستطيع أن

ينظم الوقت المريح لاستعماله، فتأثيره المسهل لا يبدأ إلا بعد ما بين ٨ – ١٢ ساعة من تعاطيه ولا يمتص من الأمعاء، ويستعمل السنا على هيئة مطبوخ أو منقوع أو على هيئة أقراص وهي متوفرة في الصيدليات.

٢) يوجد حالياً في الهند مستحضر مكون من محلول مائي مركز من السنامكي حيث يستعمل لتنقية الدم.

٣) يوجد استخدام جديد يستعمل ضد الفيروسات وتكاثرها، حيث تم استخلاص راسب بروتوني من نوع السنا المعروف باسم سنا سيام وأعطى نتائج ١٠٠٪ لوقف نمو الفيروسات.

٤) تم استخلاص جلوكوزيدات من نباتي فيستولا ودكورا واستخدمت ضد الفطريات.

أما الاستعمالات الخارجية فيمكن استخدام منقوع أوراق السنا على هيئة حقنة شرجية للأطفال كمسهل وذلك باستعمال منقوع ١ جم لكل سنة من العمر، أما الكبار فنسبة الحقنة الشرجية من ١٠ – ١٥ جم لكل ٥٠٠ مليلتر من الماء.

يجب عدم استعمال السنا في حالة وجود سدد بالأمعاء وفي الالتهابات المرضية الحادة في الأمعاء وفي حالة التهاب الزائدة الدودية.

كما يجب عدم استعمال السنا من قبل المرأة الحامل وكذلك المرأة المرضع.

تعد الجرعة المتوسطة اليومية ما بين ٥ر٠ إلى ٢ جم تؤخذ على هيئة منقوع في كوب ماء دافئ ويترك مدة عشر دقائق فقط ثم يصفى ويشرب أو تنقع الكمية نفسها في كوب ماء بارد لمدة ما بين ١٠ – ١٢ ساعة ثم يصفى ويشرب.



السندروس

Sandrac

السندروس هو المادة الراتنجية التي تشبه الصمغ إلى حد كبير والتي تفرزها أغصان النبات والمتمركزة في قشور الأغصان. ونبات السندروس عبارة عن شجيرة ذات أوراق متقابلة منحنية عند قمتها إلى الأسفل وأزهار على نهاية الأغصان، ويتألف نبات السندروس من أنثى وذكر، وأزهار الأنثى أصغر من الذكر.

الموطن الأصلي للنبات شمال إفريقيا وبالأخص في المغرب والجزائر، يعرف نبات السندروس علمياً باسم Tetraclinis Articulata.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي صمغ السندروس على حوالي ٩٥٪ أحماض ثنائية التربين أهمها حمض البايمريك وحمض الكاليتروليك وحمض ساندراسينيك وحمض الساندراسينوليك وحمض الساندراكوليك وحمض الكاليتريزينك. كما يحتوي على مواد مرة وزيت طيار بنسبة ١٫٣٪ وأهم مركباته الفاوبيتا باينين وليمونين وثايموكوينون.

الاستعمالات:

قديماً قال عنه إسحاق بن عمران: "صمغ يشبه الكهرباء إلا أنه أرضى منه وفيه شيء من المرارة (الكهرباء هو صمغ الجوز الرومي)".



ويقول داود الأنطاكي: "السندروس مجفف نزلات الدماغ ومذهب الربو والنفس وأوجاع الصدر والطحال والأعصاب والحيض وحبس الدم والإسهال، ويسكن أوجاع الأسنان وقروح اللثة ويحفظ ما آل إلى السقوط، إذا غلي في زيت وقطر في الأذن سكن الوجع وخفف الصمم، ينفع في الأكحال، فيزيل البياض والقرحة والسلاق عن تجربة، يزيل الفضول البلغمية والديدان والربو والنافض، إذا نثر على الجروح ألحمها، إذا تبخر به مع السكر قطع زكام النزلة في وقته، يزيل البواسير، إن غلي بدهن اللوز حتى يغلظ وطلي على التشققات في أي موضع كان أذهبه، إن سحق بالسكر والكبريت وعجن بالقطران وطلي به على القوابي أزالها، مجرب، يشربه المصارعون لحفظ قوامهم وأعصابهم، البدناء إذا أخذوه مع السكنجبين هزلوا كثيراً، دهنه يسمى دهن الصوابي، وهو المستعمل في دهن



الأخشاب والسقوف وأمثال ذلك، وهو يجلو الآثار جميعاً ويلصق الجراح ويصلح أورام المقعدة والنواصير الغائرة والجرب العتيق، إذا سحق السندروس ناعماً وغمر بالزيت على نارة لينة قدر أسبوعين في موضع لا تشم رائحته الحامل فإنه يسقط الأجنة.

أما ابن سينا في القانون فيقول: "خاصيته أنه يحبس الدم ويستعمله المصارعون ليخفوا ويقووا، إذا شرب منه كل يوم ثلاثة أرباع درهم في ماء وسكنجبين فإنه يخف الجسم، يجفف النواصير إذا دخن به، يمنع دخانه النوازل ومنفعته في تسكين وجع الأسنان عظيمة جداً لا يعدله فيها شيء، ويصلح اللثة، يجلو الآثار التي في العين جلياً سريعاً ويبرأ من ضعف البصر إذا ديف بشراب واكتحل به، ينفع من الخفقان، ويمنع من نزف الدم، ويمنع من الربو، يسقى منه المطحولون فينفعهم، جيد للإسهال المزمن، ودخانه ينفع من البواسير".

أما ابن البيطار فيقول: "إذا دخن به النواصير جففها، تنفع دخنته من الزكام ينفع من نفث الدم والبواسير شرباً، إن نثر على القروح جففها، خاصيته النفع من النزلات ونزف الدم، إذا خلط بدهن الورد حتى يغلظ نفع من الشقاق المزمن الواغل في اللحم الكائن في اليدين والرجلين".

أما الغافقي فيقول: "إذا سحق وذر على كبد عنز وشويت على النار واكتحل بالصديد الذي يسيل منه نفع الغشاء، إذا شرب بماء العسل أدر الطمث والبول، إذا قطر في العين جلا الآثار وهو مجرب، يمنع دخانه النوازل ويحبس الدم من أي موضع كان شرباً".

وحديثاً وجد أن صمغ السندروس مضاد للبكتريا ودخانه يخفف من آلام الروماتزم والنقرس والأوديما والاستعمال الأخير عرف منذ القرن التاسع عشر، كما يستخدم لعلاج الإسهال والحمى.

لا يشبه السندروس العنزروت أو المرة أو الحلتيت، فالسندروس عبارة عن مادة راتنجية فقط بينما العنزروت عبارة عن مادة راتنجية صمغية مع بعض المعادن،

أما المر فهو خليط متجانس من ثلاث مواد هي زيت طيار ومواد راتنجية ومواد صمغية، وكذلك الحلتيت إلا أنه يحوي كبريتاً، وتأثيرات الموادالسابقة تختلف اختلافاً بيناً فيما بينها.

للسندروس آثار جانبية إذا استخدم عشوائياً، ويجب الانتباه إلى أن الجرعة لا تزيد على ٣٠٠ جرام مقسمة على ثلاث جرعات في اليوم الواحد.

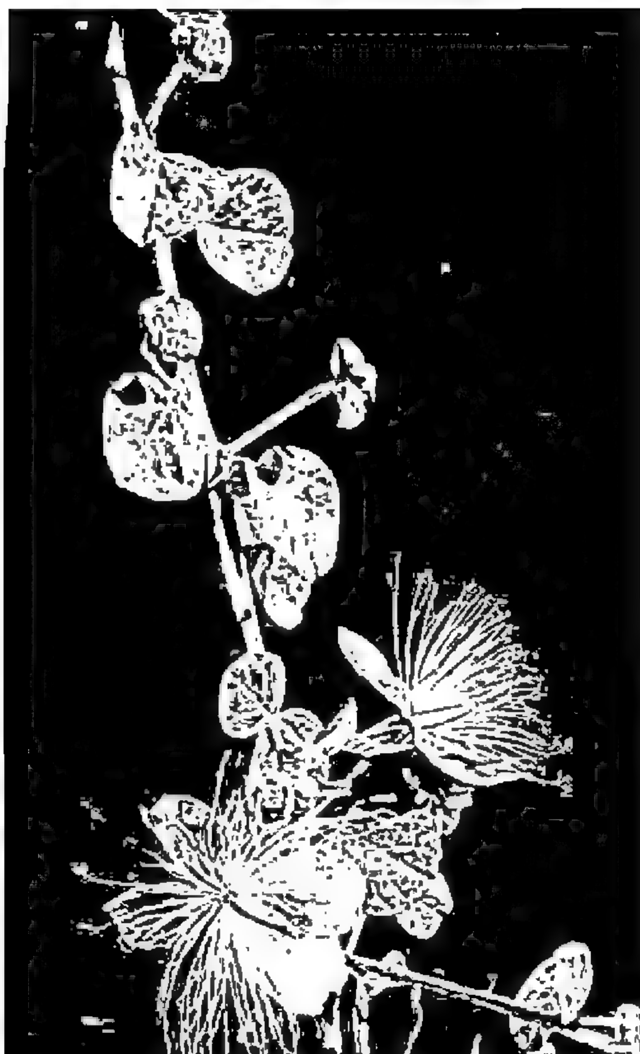
الشفلح

Capparis

الشفلح واحد من نباتات البيئة السعودية المشهورة، ويعرف بعدة أسماء شعبية على مستوى الوطن العربي وهي: كبر، قبار، كبار، لصفاف، لصف، شفيح، قطن، سلبو، ورد الجبل، شوك الحمار، أصف، شالم، فلفل الجبل، لوصفة، علبليب، عصلوب، تنضب، شجاح، سدير. ويوجد عدة أنواع من الشفلح لكن أهمها ما يعرف علمياً باسم Capparis Cartilaginea. Capparis spinosa. ونبات الشفلح عبارة عن شجيرة معمرة يتراوح ارتفاعها ما بين ٣٠ إلى ٨٠ سم، وأغلبها يفترش الأرض إلا إذا كان هناك شيء يتعلق عليه فيمكن أن ينمو عالياً. النبات دائم الخضرة ذا لون أخضر مزرق، الأفرع زاحفة أو مدادة، متخشبة سهلة الكسر، الأوراق سميكة ذات أذينات شوكية، الأزهار كبيرة تتفتح في الصباح بلون أبيض مائلة إلى اللون الوردي وتذبل قبل الظهر معطية لوناً أحمر جميلاً، الثمرة لبية تشبه في شكلها الكمثرى محمولة على عنق طويل، وعندما تنضج الثمرة يتحول لونها من الأخضر المصفر إلى قرمزي زاه، ويكون طعمها حلواً من الداخل ومراً من الخارج. الأجزاء المستعملة من نبات الشفلح جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على مواد مرة وجلوكوزيد يعرف باسم روتين وأنزيم مايرونيز وأحماض روتيك، ولابريك، وبكتيك وصابونين، وقلويد الستاكادرين وسكر وزيوت طيارة مع رائحة تشبه رائحة الثوم وكذلك جلوكوزيدات كبريتية.



الاستعمالات:

وردت مخطوطة لأبي جعفر بن أبي خالد المتطبب عنوانها (الاعتماد في الأدوية المفردة وقواها ومنافعها) أن الشفلح هو الأصف والقبار، وهو شجرة تعلو على الأرض ذراعين ينبت في الصخر وله قضبان دقاق وغلاظ، خضر وحمر، المستعمل من هذه الشجرة عرقها وورقها ونوارها وحبها، وهي قاطعة ومنقية للرطوبات الزائدة في المعدة ومفتحة لسدد الكبد ومحللة لماء الطحال وغلظة

ومدرة للبول والطمث، وإذا شرب بعسل وماء حار نفع من أوجاع النقرس والوهن العارض للإدراك، وقد يخلط به دقيق الشعير ويضمد به ورم الطحال، ومن كان لديه ألم ضرس فعليه بعض جذر الشفلح، وإذا ضمدت به الجروح الخبيثة نفعها نفعاً عظيماً.

أما الملك المظفر المتوفى ٦٩٤هـ فيقول في كتابه المعتمد في الأدوية المفردة عن الشفلح ما قاله أبو جعفر ويضيف أن ثمرته المملحة إذا غسلت ونقعت حتى يذهب قسوة الملح صارت على مذهب الطعام تغدو غداءً يسيراً، وعلى مذهب الإدام تؤكل مع الخبز، وعلى مذهب الدواء تكون محركة للشهوة المقصرة ولجلاء ما في المعدة من البلغم وإخراجه مع البراز ولتفتيح ما في الكبد والطحال من السدد وتنقيتها، وإذا استعملت هذه الثمرة فينبغي أن تستعمل مع خل أو عسل قبل سائر الطعام، والشفلح ترياق يطيب الفم ويطرد الريح ويزيد في الباءة وجذره جيد للبواسير إذا دخن به.

أما داود الأنطاكي فيقول في كتابه (تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب): إن الشفلح يسمى القبار والسلب والبسراسيون والطقين وعصارته تخرج الديدان وهو يضر المعدة المحرورة.

ويقول كوكوارا من الهند: إن مغلي الشفلح يستعمل كغسيل للعينين كما يشرب ساخناً لعلاج سوء الهضم.

ويقول فوزي قطب في كتابه (النباتات الطبية في ليبيا): إن نبات الشفلح مدر للبول وطارد للديدان ومقو، كما يستعمل في علاج تصلب الشرايين، ويستعمل كلبخة في علاج النقرس والإسقربوط وآلام الأرجل، كما يستعمل في شكل ضمادات لعلاج أمراض العيون، قشرة الجذر فاتح للشهية، البراعم غير المتفتحة تخلل في الخل وتستعمل كتابل مع السمك والدجاج.

ويقول ميلر في كتابه "نباتات ظفار" إن أجزاء مختلفة من نبات الشفلح مهمة من الناحية الطبية، فمغلي مسحوق الأوراق يستعمل كغسيل مهبلي بعد

الولادة لتخفيف الآلام ولحماية الأم من الإنتان النفاسي، العصارة المستخرجة من الأوراق يضاف إليها قليل من الماء الساخن وتستخدم كدهان للرأس في حالة الصداع الشديد ولعلاج نوبات الكحة والعيون الدامعة وسيولة الأنف الناتج من الحساسية.

أما جمال الغزالي فيقول: إن السودانيين يمضغون أوراق الشفلح من أجل علاج آلام الأسنان والتهاب اللثة.

يقول الدكتور جابر القحطاني وزملاؤه في كتابهم Medicinal Plant of Saudi Arabia: إن الشفلح له تأثير مقو ومدر وطارد للبلغم وطارد للديدان ومطمث ومهدئ يستعمل في تهدئة أمراض الروماتيزم، كما يقول الدكتور جابر القحطاني في كتابه "الطب والعطارة" إن نبات الشفلح يخفض السكر ويخفض ضغط الدم وضد الغدد الدرنية، ومضاد للحمى، كما يقو الدكتور القحطاني وزملاؤه في كتابهم الجديد "النباتات الطبية في المملكة العربية السعودية": إن نبات الشفلح الذي يعرف بالطندب Capparis decidua، إن قشر هذا النبات مهدئ ومعرق وملين وطارد للديدان يستعمل في علاج الربو والكحة والقرحة والدمامل مقيئ طارد للغازات، مقو، مطمث، يزيد الحيوانات المنوية، يحسن الشهية.



الشقشق

Tribulus

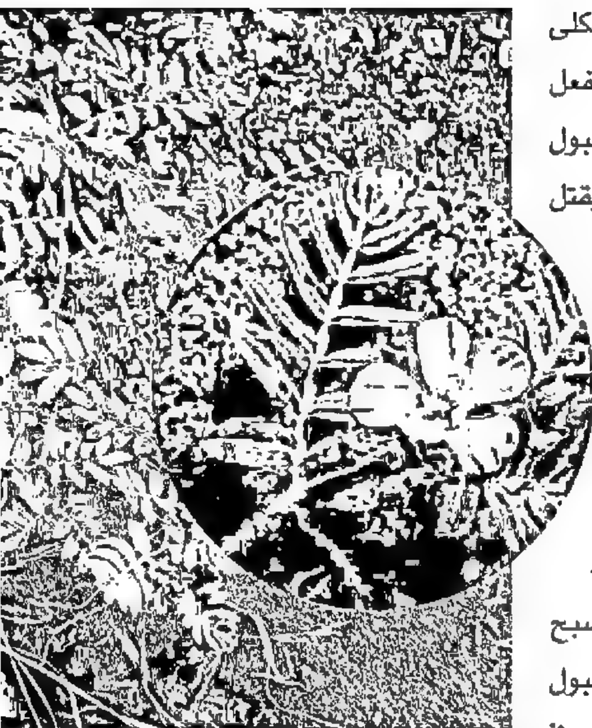
الشقشق نبات حولي زاحف، سيقانه تفترش الأرض وهو ناعم الملمس (حريري)، أوراقه مركبة والوريقات في الورق المركبة بيضاوية الشكل وطرفها مستدير، الأزهار ذات لون أصفر فاتح، الثمار غضة مضلعة لها طعم يشبه طعم البسلة، البذرة شوكية ذات زوايا، الموطن الأصلي للنبات المملكة العربية السعودية والدول المجاورة، ولكن ينتشر في أغلب بقاع العالم، ويعرف علمياً باسم "Tribulus terrestris" الجزء المستخدم من النبات جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور، ويعرف النبات بعدة أسماء محلية هي حسك وشرشر ودقن الشيخ وخرطوم النعجة.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على قلويدات ومن أهمها هارمان وهارمين وزيت ثابت، وزيت طيار ومواد صابونية ومواد راتنجية ودايوزجنين وسكوجينين، كما تم التعرف على ٢٢ حمضاً أمينياً حراً في الجذور وأهمها جلوتامين وجلوتاميك أسد واسباراجين واسبارتك أسد، كما يحتوي على بروتين ومعادن مثل الكالسيوم والفوسفور ونسبة الكالسيوم إلى الفوسفور ١٠٠/٧، وكذلك فلافونيدات وستيرولات.

الاستعمالات:

يستعمل نبات الشقشق منذ مئات السنين، فقد قال عنه داود الأنطاكي في



تذكرته، "يفتت الحصى الخاص بالكلى والمثانة، وعصير أوراقه يفعل نفس الفعل بالحصى، وهو جيد للباءة، وعسر البول ونهش الأفاعي، ورش طبيخه في البيت يقتل البراغيث".

ويقول التركماني: "إنه ينفع من وجع المفاصل ويحسن اللون ويزيد الباءة، ويحث على الجماع، وينفع الكلى والظهر، وينفع من عسر البول منفعة عجيبة". ويقول داستور من الهند "إن مستحلب الشقشق في الماء أو اللبن يصبح هلامي القوام وهذا المستحلب مدر للبول وملطف ويعطى في حالة السيلان الحاد، وفي حالة الضعف الجنسي والإصابة بالحصى". ويضيف داستور، "إن الأوراق تؤكل خضراء لعلاج تضخم الطحال وعصير الأوراق يعطى لعلاج حمى النفاس، كما يفيد في علاج القروح".

ومن الفوائد الطبية للثمار أنها مقوية جنسية وضد التقلصات ومدر للطمث، كما أن تعاطي كوبين من مستحلب البذور يومياً يفيد في علاج الضعف الجنسي، وعجز الجسم كبح جماع البول وفي خروج المني دون الوصول إلى حالة الانتصاب. ومن الهند يقول نداري: "إن مستخلصه يفيد في علاج القدرة على ممارسة الجنس عند الرجال". أما بوليس فيقول: "إن مستخلص النبات ضد التقلصات، أما الثمار فتستعمل في علاج خروج المني دون انتصاب وفي علاج الإرهاق العصبي والدوخة، وقابض لالتهابات الفم، ومنظف ومدر للبول ولعلاج الدسنتاريا وآلام المثانة"، أما الخليفة وشركس فيقولان: "إن النبات يحتوي على زيت طيار وقلويدات وصابونين، وإنه يستعمل طبياً لإدرار البول ويفيد في علاج أمراض الجهاز البولي والكحة، كما يحتوي على مواد قابضة؛ ولذلك فهو



يستعمل في علاج الإسهال". ويقول قطب في كتابه النباتات الطبية في ليبيا: "أن ثمار النبات مدرة للبول ومقوية وقابضة، ومنشطة للجنس، كما يستعمل النبات في اضطرابات البول، وأمراض القلب والتهابات المفاصل".

يعد نبات الشقشق من النباتات المهمة في إنزال حصى الكلى والمثانة، وكذلك مقو وفاتح للشهية ومنقياً للدم، وتقول الدراسات: إن هذا النبات من النباتات الجيدة كمقوي للجنس، كما أن النبات يقاوم الأستيل كولين، وتقول الدراسات إنه يستعمل لعلاج الدسنتاريا وآلام المثانة.

أما عن الجرعات فيؤخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات (الأوراق والسيقان) وتغمر في ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء لعلاج الدسنتاريا وكمقو ومنقي للدم ومقو للجنس. وأما البذور فيستعمل منها ملء ملعقة صغيرة من مسحوقها وتغمر في ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ٥ دقائق ثم تحرك وتصفى وتشرب كوصفة مقوية للجنس مرة واحدة عند النوم، وكذلك مدرة للبول ولإنزال حصى الكلى والمثانة. ويستخدم لبخات من النبات الطازج توضع على الأماكن التي تعاني من الالتهابات كالنقرس والروماتيزم فتخفف الآلام كثيراً. ويمكن استعمال النبات كاملاً على هيئة مغلي بمقدار ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ٢٠ دقيقة ثم يحرك ويشرب عند النوم لعلاج الكحة.

لا توجد أضرار لهذا النبات إذا استخدم حسب الجرعات المعطاة ولا يستعمل أكثر من أسابيع ويجب عدم استعماله من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال.

الشمعية

Bayberry

تعرف الشمعية ايضاً باسم الميريقية وآس الشمع وعنب الشمع وشجيرة الشحم. وهي شجرة صغيرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها الى حوالي ١٠ أمتار ذات أوراق رفيعة وأزهار صغيرة صفراء اللون وثمار عنبية تتجمع على ساق الشجرة ذات لون رصاصي شمعية. يعرف النبات علمياً باسم Myrica cerfera.

الجزء المستخدم من النبات: قشور الجذر الذي يجمع عادة في فصل الخريف.

الموطن الأصلي للنبات:

توجد الشمعية في المناطق الساحلية من شرقي الولايات المتحدة الأمريكية وجنوبيها حتى ولاية تكساس غرباً.

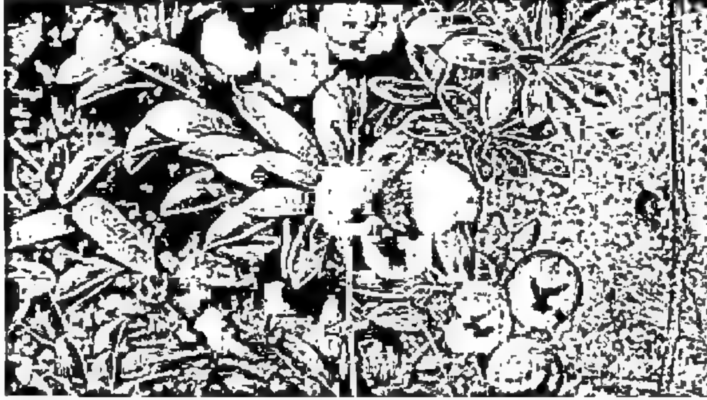
المحتويات الكيميائية لقشور جذر نبات الشمعية :

تحتوي القشور على تربينات ثلاثية بما في ذلك التراكسيرول والتراكسيرون والميريستوين والميريكاديول وفلافونات وحموض العفص وفينولات وراتنجات وصمغ.

الطب القديم ونبات الشمعية :

قبل اختراع الكهرباء كانت الشمعية تستخدم كمصدر للشمع العطري للشموع الذي يحدث دخاناً أقل مما يحدث الشحم، واليوم لازال بعض الناس يستخدمون شموع الشمعية ولكن في المناسبات فقط.

لقد امتدح المستوطنون في أمريكا الشمالية الفوائد الطبية للشمعية. وتقول رواية أمريكية إن النبتة تطرد الريح وتخفف كل أنواع الألم الناتج عن البرد؛ لذا فهي مفيدة للمغص والشلل والاختلاج والصرع، وكثير من الاضطرابات الأخرى. وقد أدرج لحاء الجذر في كتيب الوصفات القومي الأمريكي.



في بداية القرن التاسع عشر قام عشاب من نيوانجلند يسمى صمويل تومسون بوصف نبات الشمعية لأمراض عدة، ولقد مدح تومسون العشب بوصفه لا يسبقه سوى الفلفل الأحمر لإنتاج الحرارة داخل الجسم. لقد أوصى تومسون بالشمعية لعلاج الأنفلونزا والزكام والبرد والأمراض المعدية الأخرى وكذلك الحمى والإسهال – كما وصف تومسون نبات الشمعية للاستخدام الموضعي في حالة اللثة النازفة كما وصفها داخليا لعلاج البروستاتا والإسهال والتهابات الحلق والحمى القرمزية ومتاعب الحيض بالإضافة إلى مرض التيفوئيد.

لقد أوصى بعض العشابين المعاصرين باستخدام الشمعية لعلاج الدوالي وخاصة دوالي الساقين.

الطب الحديث ونبات الشمعية:

يحتوي لحاء جذر الشمعية على مايريسترين وهو مضاد حيوي كيميائي يحارب نطاقاً واسعاً من البكتيريا. وفي ضوء ذلك فقد استخدم اللحاء علاجاً للإسهال والدوسنتاريا، كما يفيد هذا المركب في تقليل الحمى. كما يساعد هذا

المركب على تدفق العصارة الصفراوية، وعلى ذلك فإن اللحاء يستخدم في علاج مرض الكبد والمرارة.

تستخدم الشمعية لزيادة دوران الدم وتنبيه التعرق والتصدي للعداوي الجرثومية. كما أن هذه العشبة تساعد على نطاق واسع في علاج الزكام والسعال والأنفلونزا والتهاب الحلق وتفيد في شد الأغشية المخاطية وتجفيفها. كما أن مغلي لحاء الجذر يستعمل كغرغرة لالتهابات الحلق واللثة. كما أن خواص اللحاء القابضة تفيد متلازمة الامعاء الهيوجية والتهاب القولون المخاطي، ويمكن أن يساعد نقيع اللحاء في علاج فرط التصريف المهبلي. كما أن عجينة اللحاء تستخدم خارجياً لعلاج الجروح والقروح.

الجرعات المستخدمة من لحاء جذر الشمعية:

عبارة عن ملء ملعقة صغيرة من مسحوق القشر (اللحاء) تغلى مع ملء كوب ماء لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة ثم تصفى ويضاف لها قليل من الحليب ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

يجب عدم استخدام نبات الشمعية من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال تحت سن الثانية وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والمسنين فوق الخامسة والستين فيبدؤون بجرعات أقل من ملعقة صغيرة ثم تزداد الجرعة شيئاً فشيئاً حتى تصل إلى ملء ملعقة صغيرة من مسحوق قشور الجذر.



الشوفان

Oat

الشوفان نبات عشبي حولي يشبه الحنطة والشعير في الشكل، وهو ينبت عادة بينهما وبذوره متوسطة بين حب الحنطة والشعير ويعرف عادة بالزّوان، والعامة عادة تقول الزوان والزيوان، لم يرد اسم الشوفان في المعاجم العربية القديمة ولا في المفردات، وقد عرض في الماضي بأسماء مختلفة مثل هرطمان وهي كلمة فارسية، وخافور وقرطمان، والنوع الذي يزرع يسمى خرطان زراعي أو خرطان معروف، وكلمة شوفان جديدة أطلقت في القرن الماضي على هذا النبات.

يعرف الشوفان علمياً باسم Avena sativa من الفصيلة النجيلية gramineae. والموطن الأصلي للشوفان هو شمال أوروبا، ويزرع حالياً في جميع أنحاء العالم، ويزرع كمحصول غذائي وطبي، ويحصد الشوفان عادة في نهاية الصيف.

الجزء المستخدم من نبات الشوفان البذور Seeds والسيقان الجافة Straw.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الشوفان على قلويدات Alkaloids وستيرولز Sterols وفلافونيدات Flavonoids وحمض السليسيك Silicic acid ونشا Starch وبروتين Proteins الذي يشمل الجلوتين Gluten وفيتامينات وبالأخص مجموعة فيتامين (ب) ومعادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور والحديد والصوديوم

وهيدرات الكربون، كما يحتوي على دهن وهرمون قريب من الجريبين (الهرمون المبيضي) وعلى الكاروتين بالإضافة إلى فيتامين ب ب (PP) وفيتامين د.

تتفاوت المحتويات الكيميائية بين أنواع الشوفان العادي والتركي والأحمر والقصير والنبوي؛ لكن المواد الأساسية والجوهرية توجد في جميع الأنواع.

الاستعمالات:

في الطب الإنجليزي قال العالم Nicholas Gulpeper عام ١٦٥٢م: إن لبخة تحضر من عجينة بذور الشوفان مع الزيت تفيد في علاج الحكة ومرض الجذام، وقبل ذلك في عام ١٥٩٧م قال العالم John Gereard: إن لبخات من سيقان وأوراق الشوفان جيدة للأمراض الجلدية وربما للروماتيزم، وكان الأوروبيون يستخدمون سيقان وأوراق الشوفان في حماماتهم كعلاج للروماتيزم ولمشاكل المثانة والكلى، وقد استعمل الشوفان في االطب القديم كعلاج لأمراض الصدر وبالأخص أمراض الرئة والسعال المزمن، وكان يستعمل كلصقات مفيدة لمرض النقرس والبثور.

أما الشوفان في الطب الحديث فقد أثبتت الدراسات العلمية تأثير بذور وسيقان وأوراق الشوفان على بعض الأمراض، وأثبتت جدواها كعلاج، وقامت مصانع كبيرة لصناعة مستحضرات متعددة من الشوفان ومشتقاته، فقد قامت دراسة إكلينيكية أثبتت أن الألياف النباتية الذائبة مثل الموجودة في الشوفان بمعدل ٤٠ جراماً في اليوم خفضت كوليسترول الدم خلال أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، كما نشرت دراسات في مجلات علمية محترمة أوضحت أن ٣ جرامات من الألياف الذائبة إذا أخذت يومياً خفضت الكولسترول بنسبة ٥٪، وفي عام ١٩٩٧م سمحت منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية (FDA) شركة Quaker oats ومصانع أخرى بإضافة هذا الادعاء على منتجاتهم الغذائية من الشوفان، وفي دراسة أخرى أثبتوا من خلالها أن الشوفان يخفض مستوى حمض اليوريك في الدم.



وفي دراسة عملت على رياضي في أستراليا -والذي وضع على غذاء مخصص من الشوفان فقط ولمدة ٣ أسابيع- وجد أن زيادة ٤٪ من أسدية نبات الشوفان إلى الغذاء المخصص من الشوفان للرياضي أثرت كثيراً في وظائف عضلات الرياضي خلال التمارين الرياضية.

وهناك استعمالات كثيرة ودارجة في الوقت الحالي على مشتقات الشوفان ولكنها غير مثبتة علمياً، إلا أن لها إيجابيات جيدة مثل استخدام الشوفان كمضاد للإجهاد والأرق ومهدئ وجالب للنوم ومقوى للأعصاب ومنشط، كما استخدم الهنود الشوفان لعلاج إدمان مشتقات الأفيون والتبغ، كما أن الشوفان يسكن نوبات حصاة المجاري البولية واضطرابات البول ويلين ويسكن آلام البواسير،



وينصح الأطباء مرضى الأعصاب والمفكرين والمراهقين بتناول الشوفان وكذلك مرضى السكر ومرضى الغدة الدرقية.

يصنع من الشوفان مغلي للأطفال الرضع من مقادير متساوية من القمح والشعير والشوفان حيث تغلى في لتر ونصف ماء على نار خفيفة حتى يصبح المغلي لتراً واحداً ويضاف إليه سكر ويعطى للأطفال يومياً قبل الرضاعة.

توجد من الشوفان عدة مستحضرات من أهمها: مسحوق الشوفان، كبسولات، قطرات مركزة، خلاصات، محببة بأشكال مختلفة، محلول غروي يستخدم في حمام الماء، شايات، صبغات.

أما من الناحية الغذائية فيعد الشوفان من المواد الغذائية المهمة لدى بعض الشعوب مثل البلدان الباردة في اسكندنافيا وينقوسيا وغيرها، حيث يتناولون حساء الشوفان يومياً في طعام الترويقة، وقد أصبح الشوفان هو الطعام المفضل للأطفال والمرضى وكبار السن والمتعرضين لإرهاق عضلي، حيث إنه يغذيهم ويقويهم ويزيد النشاط في عضلاتهم.

والشوفان ليس غذاء للإنسان فقط بل غذاء جيد للحيوان وبالأخص الأحصنة.



شيبة آيسلندا

Island moss

شيبة آيسلندا الطبية تتكون من تعايش أشنة Lichen مع فطر Fungi حيث يؤلفان معاً نبات الشيبة، والأشنة تعود بأصلها إلى أحد الأشن السمراء أو الخضراء، أما الفطر فيكون عادة من زمرة الفطور الزقية.

تنمو شيبة آيسلندا على الصخور الساحلية من المحيط الأطلسي في جهات أمريكا الشمالية، كما تنمو على شواطئ جزيرة آيسلندا والسويد، وقد ذكرتها معظم الدساتير الدوائية العالمية.

تعرف شيبة آيسلندا الطبية علمياً باسم Cetraria islandica وهي عبارة عن أوراق صغيرة الأبعاد قوامها قاس يتفرع النبات بشكل غير منتظم إلى فصوص صغيرة، ذات لون بني أخضر في الوجه الداخلي، وبلون رمادي على الوجه الآخر، تشاهد في نهاية تفرعات النبات أقراص صغيرة محمرة قليلاً هي عبارة عن أكياس الأبواغ (بمثابة الثمار).

إذا وضعت شيبة آيسلندا في الماء البارد فإنها تلين وتصبح بقوام غضروفي جيلاتني ولعابيه وذات طعم لعابي مر.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي شيبة آيسلندا على مواد سكرية وأحماض عضوية مثل Protocetraric acid، Fumarpnototranic acid، Cetranic acid ومواد هلامية بنسبة

٥٠٪ ومن أهم مركباتها: Lichenan، Isolichenan كما تحتوي على أحماض اليفاتية مثل Protolichesteric acid وكذلك حمض Usnic وقد اكتشف هذا الحمض في عام ١٩٤٧م من قبل العالم Stoll وهو مركب بلوري أصفر اللون، وتعود أهمية هذا الحمض إلى خواصه المضادة والقاتلة للجراثيم خاصة جراثيم السل، كما أنه يعد مادة موقفة لنمو الجراثيم العنقودية والذهبية، وهو عديم التأثير في العصيات اللولبية، كما تحتوي شيبة آيسلندا على اليود والبروم وفيتامين أ، ب.

الاستعمالات:

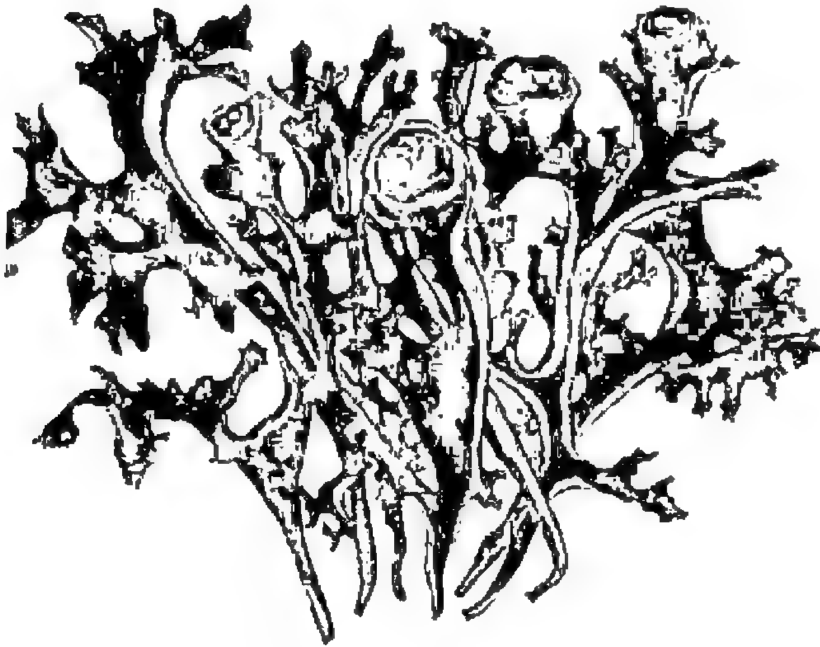
إن أهم استعمالات شيبة آيسلندا هي أنها فاتحة للشهية ومغذية جيدة، كما أنها تعطى في حالات الحمل كمادة ضد قيء الحوامل وكذلك ضد الغثيان وذلك على شكل منقوع حيث يؤخذ مقدار ثلاث ملاعق كبيرة ويضاف إليها كوب ماء وتغطى حتى تنقع ثم تؤكل ويشرب ماؤها، وشيبة آيسلندا تضاف إلى الحساء وإلى بعض المأكولات، ولقد فسح الدستور الألماني شيبة آيسلندا لعلاج الكحة وأمراض الشعب الهوائية وكذلك لمشاكل عسر الهضم والتهابات الفم والحنجرة وكعلاج ناجح لفقد الشهية، أما الاستعمال الشعبي في جميع أنحاء العالم فهي تستخدم لأمراض الرئة وأمراض الكلى وأمراض المثانة ولأمراض الأمعاء والمعدة، وكذلك ضد السعال الديكي والدوخة والإسهال، كما أن شيبة آيسلندا تستخدم خارجياً لعلاج الجروح. وفي الطب المثلي تستخدم شيبة آيسلندا لعلاج التهابات الشعب.

لا توجد أضرار جانبية لشيبة آيسلندا إذا استخدمت الاستخدام الصحيح، فهي آمنة جداً، والدليل على ذلك أن أهل الحجاز بالذات يتعاملون معها بشكل كبير حيث يضيفونها إلى الحساء (الشوربة)، وإلى كثير من المأكولات لإضفاء طعم مميز ونكهة خاصة بها، وهي متوفرة بكثرة لدى العطارين وخاصة في جدة ومكة وتعرف هناك بالشيبة.

الجرعة المتوسطة اليومية من شيبة آيسلندا ما بين ٤ – ٦ جرامات، والجرعة

المفردة هي ٥ر١ جرام لكل كوب ماء مغلي، ويجب ملاحظة تخزينها في مكان جاف ومظلم وفي علبة محكمة الغطاء.

توجد أنواع أخرى من الشيبات تعرف بالشيبات العطرية التي تستعمل في صناعة العطور، حيث إنها تعد من أفضل مثبتات رائحة العطور، كما أنه يوجد عطر خاص بها وهناك نوعان معروفان من الشيبات العطرية وهي شيبة الرين وتعرف علمياً باسم Eladonin nangifera وشيبة السنديان وتعرف باسم Evernia prunastri كما أن هناك نوعاً آخر من الشيبات يعرف بالشيبات الصباغية وهي بحرية وبرية، وهذه الأنواع يحضر منها ورق دوار الشمس المعروف الذي يعطي مع القلويات لوناً أزرق ومع الأحماض لوناً أحمر.



الصبر

Aloe

مجموعة تزيد على مئتي نبتة تتسم أوراقها بالسمك، والصبر نبات صحراوي تختلف طول ساقه حسب أنواعه المختلفة، وأوراقه عريضة كثيفة لحمية خضراء اللون تغطيها بشرة شمعية، وحافة الورقة عليها أشواك. سيقان النبات في السنوات الأولى من النمو قصيرة. وقد يصل ارتفاع النبات إلى المتر أو أكثر من ذلك بعد سنوات عديدة. والنبات قليل التفرع. الأزهار كبيرة الحجم توجد على هيئة نورة في شمراخ زهري طويل، ولها ألوان مختلفة تتراوح ما بين الأصفر إلى الأحمر الزاهي.

توجد ثلاثة أنواع من الصبر هي المستخدمة في الطب وهي: Aloe vera والمعروف بالصبر العادي وهو ذو أوراق متجمعة وردية الشكل أي تظهر من التربة على هيئة باقة رمحية أو خنجرية يتراوح طولها ما بين ٢٠ إلى ٣٠سم وعرضها حوالي ٤- ٧سم وقمتها مدببة جداً تنتهي بشوكة حادة وحافتها عليها أشواك مدببة، وعندما يكبر النبات في العمر تخرج منه سوق طويلة تصل إلى حوالي متر وربما أكثر. وتكون في قمته مجموعة من الأزهار على شكل عنقود.

والنوع الثاني هو الصبر الإفريقي المعروف علمياً باسم Aloe perryi وهو يشبه النوع العادي خضرياً، إلا أن أوراقه قصيرة ولونها أخضر محمر وأزهاره برتقالية اللون والنورة غير متفرعة.

أما النوع الثالث فهو الصبر الآسيوي المعروف علمياً باسم Aloe ferox ويتميز هذا النوع بساقه الطويلة التي ربما يصل ارتفاعها إلى ثلاثة أمتار ونصف





المتر وأوراقه كثيرة العدد يبلغ طولها ٦٠ سم وعرضها ٥,٣ سم. السطح العلوي للورقة بلون أخضر غامق، أما السطح السفلي فأزرق مخضر، وحافتها عليها أشواك رفيعة، والنورة متفرعة ذات ازهار كثيفة برتقالية أو بيضاء اللون.

الأجزاء المستعملة من الصبر: العصارة المائية.

الموطن الأصلي للصبر:

الموطن الأصلي للصبر إفريقيا الشرقية والجنوبية وشبه الجزيرة العربية، وهي تنمو في البراري في المناطق المدارية، وتزرع الآن على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم. والصبر عندما يزرع في المنازل تكون المواد الفعالة فيه قليلة مقارنة بالصبر الذي ينمو في البراري.

المكونات الكيميائية للصبر:

تحتوي عصارة الصبر على جلوكوزيدات انثراكينونية وتختلف المواد الفعالة تبعاً لنوع النبات، وعلى سبيل المثال نوع الصبر Aloe ferox يحتوي فقط على المركب الجلوكوزيدي الوئين (Aloin) والأنواع الأخرى تحتوي بجانب هذا المركب على باربالوئين Barbalion ومركب Aloe-emodin كما تحتوي على مواد راتنجية وأحماض عفصية ومتعددة السكاكر وبعض المعادن.

كيفية استخلاص العصارة المائية التي تحوي المواد الفعالة من أوراق الصبر:

هناك عدة طرق لاستخلاص العصارة من أوراق نبات الصبر وهي:

١- هناك طريقة قديمة ولكنها جيدة، وهي عمل حفر في التربة بقطر حوالي متر ونصف إلى مترين وعمق متر ثم تبطن هذه الحفرة بجلد ثور مثلاً نظيف، ثم تقطع اوراق الصبر من قواعدها وتركز على حواف الحفرة، فتسيل من هذه الأوراق العصارة وعندما تنضب تستبدل بأوراق جديدة حتى تعم العصارة جميع قاعدة الحفرة، ثم تنزع الأوراق من الحفرة وتترك العصارة لتجف في الشمس، وعند جفافها يطبق عليها الجلد



بطريقة معينة وتبقى العصارة المائية جافة داخل الجلد وتباع في الأسواق التجارية بهذا الشكل، ولو ذهبت إلى أي عطار وسألته عن الصبر النقي النظيف فإنه سيخرج لك قطعة الجلد المحتوية على الصبر ذي اللون البني ويقطع لك قطعة من الجلد ومعه الصبر.

٢- الطريقة الثانية أن تقطع أوراق الصبر إلى قطع صغيرة ثم توضع في أوعية من الصاج والقصدير قاعدتها مخرمة، ويوضع تحت هذه الأوعية وعاء آخر، ثم توضع قطع الأوراق في الأوعية المخرمة وتترك تنزف عصارتها، حيث تنزل إلى الوعاء السفلي وتكرر العملية كلما انتهت العصارة من الأوراق الاولى، حيث تستبدل بجديدة وهكذا. ثم يؤخذ العصير وينقى بإمراره على عدة غرابيل لتصفيته من الشوائب وبقايا قطع الأوراق ثم يؤخذ ليجف في الشمس وفي الهواء الطلق حتى يتبخر الماء وتجف العصارة، حيث يصبح كتلة صلبة ذات لون أصفر فاتح ولها بريق لامع شفاف ويعد هذا النوع من أجود الانواع التجارية.

٣- طريقة العصر البارد: تؤخذ الأوراق المقطوعة من النبات وتقطع إلى قطع صغيرة إما باليد أو بآلات قطع ثم تعصر هيدروليكياً بواسطة العصر الآلي لخروج العصارة اللزجة ذات الإنتاج الكبير، ثم تمرر على أوعية غربالية لتنقيته، والعصير النقي يترك يتبخر في الجو الطبيعي حتى يتبخر الماء ويصبح عند الجفاف كتلة صلبة، ولكن يكون هذا النوع أقل جودة من النوعين السابقين.

٤- طريقة العصر المائي: تقطع الأوراق إلى قطع صغيرة وتغمر في أوعية كبيرة مملوءة بالماء العادي وتوضع على النار حتى درجة الغليان، ويترك على النار مدة من ساعتين إلى ثلاث ساعات ويؤخذ المستخلص المائي ويضاف ماء جديد مرة أخرى ويترك على النار عدة ساعات، ويجمع المستخلص المائي مرة أخرى، ثم يجمع جميع المستخلص ويبخر على النار حتى الجفاف والحصول على كتلة صلبة، ويكون لون هذا النوع من الصبر أخضر داكناً ويعد من الأنواع قليلة الجودة.

٥- الطريقة الحديثة: تقطع أوراق الصبر ويمكن فصل العصارة المائية من هذه القطع الصغيرة بإحدى الوسائل الآلية وطرق التبخير والتركيز كالآتي

أ- بعد استخلاص العصير بالعصر الآلي ميكانيكياً، يجب تنقيته ثم يوضع في أوعية التركيز تحت ضغط منخفض وعند درجة حرارة ما بين ٥٠-٦٠م لعدة ساعات.

ب- بعد تركيز العصير وتبخير معظم مائه يمرر تيار هوائي ساخن على العنصر المركز في أوعية التركيز، وتستمر هذه العملية حتى يصير صلباً متماسكاً.

ج- بعد خروج العصير آلياً وتنقيته من الشوائب والمواد الغريبة يوضع العصير في أجهزة الطرد المركزي عند درجة حرارة ١٠٠مْ لمدة ساعة أو أكثر حتى يصير صلباً وجافاً. وهذا النوع من الصبر أفضل أنواع الصبر السابقة.

استعمالات الصبر في الطب القديم:

استعمل الفراعنة عصير الصبر عن طريق الفم كمشروب لإزالة عسر الطمث والصفراء وكملين للأمعاء الغليظة، واستعملوه دهاناً من الخارج لعلاج تقرحات العينين وفوق الجروح والحروق بغرض سرعة شفائها. ويقال: إن سبب جمال كيلوباترا هو استعمالها لعصارة الصبر كدهون لبشرتها. أما علماء العرب فقد قال أبوبكر الرازي في الصبر: "منقوع الصبر نافع للذين لا يحبسون الطعام في المعدة، ودهان الجروح بالصبر يساعد على التئامها وينفع ضد النزيف وللعروق النافرة، يشرب أول يوم حوالي ٢,٥ جرامات من الصبر وفي اليوم الثاني كذلك وفي اليوم الثالث ٧ جرامات مع دهان العروق النافرة بعصير الصبر فهو مجرب جيداً".

أما ابن البيطار فيقول: "الصبر يدمل الداحس وينفع الأورام والبثور وأوجاع المفاصل وقروح الأنف والفم والعضل التي في جانب اللسان طلاءً وشراباً".

وقال داود الأنطاكي في تذكرته: "الصبر من الأدوية الشريفة يخرج الأخلاط



الثلاثة وينقي الدماغ وأوجاع الصدر وأمراض المعدة كلها، ويقوي أفعال الأدوية ويذهب الحكة والجرب والقروح والحمرة طلاءً بالعسل والاكتحال به يحد البصر. إن طبخ بماء الكراث أبرأ امراض المعدة كلها وأسقط البواسير".

الصبر في الطب الحديث:

لقد جاءت نتائج البحوث العلمية الحديثة لتؤكد أن خلاصة الصبر تفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية وحب الشباب، وعليه فقد اهتمت الشركات العالمية لصناعة الأدوية بتصنيع غسول طبي يحتوي على خلاصة الصبر. كما اتضح في المؤتمرات العالمية للطب والصيدلة التي ناقشت بعض الأبحاث عن الصبر أن له فوائد علاجية عظيمة لحالات قرحة المعدة والأمعاء ومرض البلهارسيا.

لقد قامت أبحاث في كلية الصيدلة بجامعة القاهرة على عصير الصبر واتضح أن عصير الأوراق الطازجة له أثر قاتل للحيوانات المنوية. ويؤكد أحد الأساتذة في علم العقاقير بجامعة القاهرة بأنه تم تحضير مرهم يحتوي على مادة سابونين الجبسويك بغرض الاستخدام الموضعي كوسيلة لمنع الحمل.

كما أجرى مركز الأبحاث والرقابة الدوائية بجمهورية مصر العربية بحثاً عن تأثير عصارة الصبر على قرحة المعدة من الناحية الوقائية والعلاجية - وقد أوضحت النتائج إمكانية الوقاية من تكوين قرحة المعدة بوساطة إعطاء حيوانات التجارب عصارة ورق الصبر.

كما وجد أن للصبر خاصية المساعدة على سرعة التئام قرحة المعدة. لقد اكتشف في الغرب ولأول مرة قدرة الصبر على شفاء الحروق لاسيما الحروق الإشعاعية.

يعد الصبر علاجاً إسعافاً أولياً ممتازاً يحتفظ به في البيت من أجل الحروق وحروق الشمس والكدمات والجروح، حيث تقطف ورقة الصبر وتوضع عصارتها السائلة على الحرق أو الجرح أو خلاف ذلك. ويعد هلام الأوراق مفيداً لكل حالات الجلد تقريباً التي تحتاج إلى تلطيف أو تقبض كما أنه يعالج عروق الدوالي إلى حد ما.

يعد الصبر من الملينات القوية لاحتوائه على جلوكوزيدات الانثراكنيون التي لها خاصية التليين، حيث يدفع القولون إلى الانكماش مما يؤدي عامة إلى تحرك الأمعاء بعد ٨ إلى ١٢ ساعة على تناوله. كما تنبه المواد المرة في الصبر الهضم عند تناولها بجرعات بسيطة.

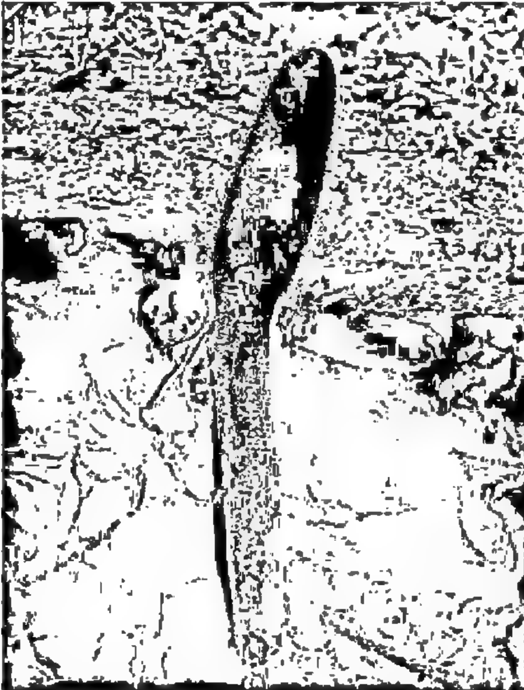
- يستعمل عصير الصبر بمعدل ملعقة واحدة صباحاً قبل الإفطار، وذلك لحالات الإمساك والمغص.
- يستعمل عصير الصبر بمعدل ملعقة صغيرة يومياً لعلاج حالات سوء الهضم وضعف المعدة والكبد.
- يستعمل لب أوراق نبات الصبر أو خلاصته بنفس المعدل السابق لعلاج قرحة المعدة والأمعاء.
- يستعمل عصير ورق الصبر كدهان موضعي ثلاث مرات في اليوم بعد غسل المكان جيداً لعلاج البثور وحب الشباب.
- يستعمل عصير أوراق الصبر كدهان موضعي مرتين يومياً لعلاج القروح وسرعة التئام الجروح.
- يستعمل عصير الصبر كدهان موضعي ثلاث مرات يومياً لعلاج قروح الفم والأذن.
- يستعمل عصير الصبر كدهان موضعي مع التدليك مرتين إلى ثلاث مرات يومياً مع تدفئة المكان المصاب؛ وذلك لعلاج أورام المفاصل وآلام العضلات.

الأضرار الجانبية للصبر: لا توجد أضرار جانبية للصبر إلا إذا استخدم بطريقة عشوائية، ويجب على النساء الحوامل ومرضى البواسير عدم تناول الصبر خوفاً من تأثيراته على النهاية السفلى للأمعاء الغليظة. الاستعمال الطويل للصبر ربما يؤدي إلى سرطان المستقيم يجب عدم استعماله للأطفال تحت سنة الثانية عشرة.

الطرثوث

Cynomorium

الطرثوث هو نبت رملي طويل مستدق كالفطر، وله في بعض الأحيان أشكال غريبة، وهو يضرب إلى الحمرة أو اللون البنفسجي، وهو مليء بالعصارة المائية، يشبه النبات في شكله الهراوة، ليس له أوراق وهو حولي يصل ارتفاعه في بعض الأحيان إلى ٧٠سم، يتطفل على جذور بعض النباتات الصحراوية مثل نبات الغضا.



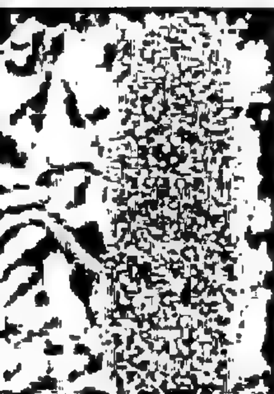
ويقول أبو حنيفة "الطرثوث ينقض الأرض تنقيضاً ولا يوجد أحلى من سوقه، ومنه نوعان حلو وهو الأحمر ومر وهو الأبيض".

تؤكل سيقانه نيئة وأحياناً يشوى مثل الذرة، وأحياناً أخرى يطبخ مع الإقط فيكسبه اللون الزهري ونكهة خاصة، وكانت الطراثيث تجلب إلى المدن ولها سوقها الخاص بها وما زالت تباع في مواسمهما في الجزيرة العربية.

يعرف الطرثوث علمياً باسم Cynomorium coccineum. وللطرثوث استخدامات كثيرة، فهو يستعمل صبغاً أحمر، وكان البدو في السابق يجمعونه للتجارة من أجل استخلاص الصبغ الأحمر، وتخلط هذه الصبغة مع بعض المأكولات، ويستخدم البدو هذه الصبغة في وسم مواشيهم، ويعرف رأس الطرثوث باسم "النكعة" ومن أمثال العرب في وصف الرجل شديد الحمرة بقولهم: "أحمر مثل النكعة". ويقال: "ثوب نكع". كما تصبغ الحلي بعصير النكعة فتأخذ اللون الأحمر. ويرد ذكر الطرثوث في المثل الشعبي في قولهم "مكتوب بطرثوث".

يستخدم الطرثوث في منطقة نجد وفي المنطقة الشرقية، مادة مرة مشهية مثل الجمار، ويوقف الإسهال نظراً لقوته القابضة ولاحتوائه على مواد عفصية، كما يساعد كثيراً على إيقاف نزف الدم، أما في منطقة الأحساء فيستعمل لعلاج الكبد حيث يؤكل طازجاً، أو مشوياً، كما يذر على الجروح والقروح فيساعد كثيراً على شفائها، وصبغته القرمزية تفيد في صباغة الأقمشة. وورد أن اللب المكسر مخلوطاً مع العسل يفيد في حالات قلة تكوين السائل المنوي.



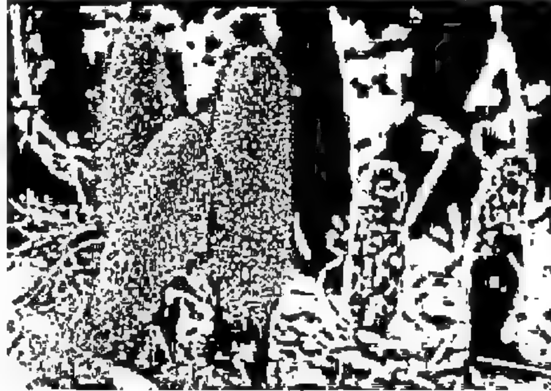


ومن عمان يقول ابن هاشم في كتابه (فاكهة ابن السبيل): "الطرثوث يستعمل كعلاج للنزيف الذي يحصل في أثناء الحمل، وذلك بأن تؤخذ قشور الرمان والعفص ولب الطراثين بأجزاء متساوية ويسحق ويعجن بماء الآس، ويستخذ منه قطعة صوف وتحتمله المرأة". ومن شمال إفريقيا يقول بولس في الطرثوث: "إن النبات بكامله منشط للجنس عند الرجل ومولد للحيوانات المنوية ومقو عام وقابض، مسحوق النبات الجاف مخلوطاً بالزبدة يستعمل كعلاج ضد احتباس

الصفراء، كما يضاف المسحوق كتابل للحوم في أثناء إعدادها"، ومن ليبيا يقول قطب في كتابه "النباتات الطبية في ليبيا، " أن الطرثوث يستخدم كملين.

أما الدكتور جابر القحطاني من السعودية فيقول عندما سافر إلى الجبيل بالمنطقة الشرقية لجمع نباتات طبية للدراسة وجد منطقة ممتلئة بالطراثيث ذات رؤوس حمراء تبدو كأنها من الإنس، واشتدت دهشته عندما حفر التراب عن أحد هذه الطراثيث فإذا به يجد يداً تشبه يد الإنسان ملتصقة بالطرثوث من أسفله ولها كف وأصابع مثل أصابع الإنسان وعددها خمس ولليد ساعد مثل ساعد الإنسان - كما في الصورة- فسبحان الخالق. ويقول الباحث: إن هذه اليد مرتبطة بالطرثوث الأصل عن طريق جذر ممتد بعيداً حوالي ٢ متر وقد تتبع هذا الجذر فوجده أحد





جذور نبات الغضا. لقد أخضع الباحث الطرثوث الأصلي والطرثوث الموجود على شكل يد الإنسان ونبات الغضا للبحث العلمي للتأكد من المحتوى الكيميائي للأنواع الثلاثة فوجد أن لا علاقة بين المحتويات الكيميائية للطرثوث الأصلي واليد ونبات الغضا علماً بأنهما يعتمدان على جذور نبات الغضا وسوف تنشر نتائج البحث في المستقبل القريب بإذن الله.



الطماطم

tomato

نبات يزرع بغرض الحصول على ثماره العصيرية الملساء والمستديرة عادة، ولو أن بعض أنواعه مضلع ومفصص وكذلك بيضوي الشكل. وللثمار طعم حمضي خفيف، ويوجد أكثر من أربعة آلاف صنف من الطماطم.

يصنف علماء النبات الطماطم كفاكهة لكن معظم الناس يعتبرونه من الخضراوات، حيث إن الطماطم الطازجة تستخدم بدرجة مشابهة كثيراً للخس والبصل والقنبيط والعديد من الخضراوات الأخرى. والطماطم الطازجة تؤكل دون طهي أو مطهية او مشوية وتستخدم بشكل كبير في عمل السلطات وبعض الأطباق الأخرى.



وللطماطم عدة أسماء مثل: البندورة وهو اسم مأخوذ من الايطالية ويطلق عليها أهل الشام هذا الاسم ومعناه تفاح الذهب، وأما الطماطم فهي كلمة قديمة من لغة الأزتيك القديمة في المكسيك كما تعرف بالقوطة، وكذلك بالطماطيس والتماتيس.

ونبات الطماطم نبات متسلق إذا تهيأ له ذلك وكذلك نبات زاحف وعادة يتراوح ارتفاعه ما بين ٥٠ إلى ١٠٠سم، وأوراقه مفصصة مغطاة بشعيرات

كثيرة شوكية وسامة وأزهاره صفراء زاهية وثماره خضراء قبل النضج ثم تتحول قبل النضج إلى صفراء مخضرة ثم عند النضج تصبح حمراء زاهية، ولكن يوجد من الطماطم ما هو أصفر اللون.

يعرف الطماطم علمياً باسم Lycopensicum esculentum من الفصيلة الباذنجانية Solanaceae التي ينتمي إليها عدد من النباتات السامة مثل الداتوره والسكران واليبروج وست الحسن وخلاف ذلك.

الجزء المستعمل من النبات: جميع أجزاء النبات.

الموطن الأصلي للطماطم: الموطن الأصلي للطماطم البيرو والمكسيك حيث اكتشف الإسبان نبات الطماطم ينمو بشكل طبيعي في المنطقة الممتدة من البيرو إلى المكسيك ثم بدأ ظهورها في البساتين الأوروبية عام ١٥٥٠م؛ وتعد الدول المنتجة للطماطم الصين فالولايات المتحدة فتركيا وإيطاليا ثم مصر.

وبعض أصناف الطماطم ينتج نسبة ٤,٥ إلى ٧ كيلوجرامات من الثمار والصنف المسمى "بندروزا" يمكن أن ينتج ثماراً يصل وزن الثمرة الواحدة أكثر من كيلو ونصف الكيلوجرام.

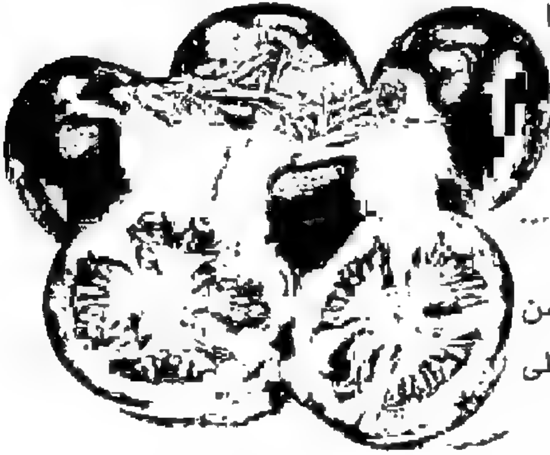
المحتويات الكيميائية لثمار الطماطم:

تحتوي الطماطم الناضجة على فيتامينات أ، ج ومقدار ضئيل من فيتامين ب، ك ومواد سكرية ودهنية ومعادن مثل الحديد والنحاس والكبريت والبوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم. كما تحتوي على مركب اللوكوبين Lycopene وهو من مجموعة البايوفلافونيدات القريبة جداً من البيتاكاروتين الذي يعد العامل الطبيعي الواقي من السرطان الموجود في الطماطم. كما يوجد مركب الليكوبين أيضاً في الليمون الهندي الزهري اللون والبطيخ الأحمر.

تحتوي الأوراق والسيقان على قلويدات سيترويدية جلوكوزيدية وأهم مركباتها هو الفا توماتين Alpha tomatine.

الطماطم عبر التاريخ:

ليس للطماطم اسم عربي؛ لأن هذا النبات مكسيكي، وقد نقله المكتشفون الإسبان والبرتغاليون إلى أوروبا في القرن السادس عشر، وكانوا يطلقون عليه النبات الرديء واعتبروه نباتاً للزينة وليس للغذاء، وبذلك نسب إلى فصيلة خطرة منها التبغ والبنج وست الحسن والسكران واليبروج حيث يطلقون على هذه النباتات "النباتات الملعونة".



وجاء العلم ليبرئ الطماطم وقد كثر محبوها وكذلك ناقدوها واعتبرها بعض الناس خضره وبعضهم فاكهة، ولم يبرئها وينقذها إلا العلماء والبحاث في العصر الحديث بعد أن عرفوا تركيبها الكيميائي فإذا بها مادة نافعة.

لقد كانت الطماطم تمنع عن المصابين بالروماتزم وداء الصرع بسبب ما تحويه من أملاح وأحماض. وقد ثبت أن هذه المواد قليلة جداً بحيث لا تؤذي هؤلاء المرضى.

الطب الحديث والطماطم:

إن آخر النتائج التي توصل اليها الباحثون هي أن تناول الطماطم بانتظام قد يقلل خطر إصابة الرجال بسرطان البروستاتا، وقد توصل الباحثون في جامعة هارفارد إلى أن الرجال الذين يتناولون الطماطم، والأطعمة المحتوية عليها على الأقل أربع مرات أسبوعياً تنخفض نسبة أصابتهم بسرطان البروستاتا بحوالي ٢٠٪ مقارنة بالرجال الذين لا يتناولونها، كما انخفضت نسبة الخطر إلى النصف عند الرجال الذين يتناولون الطماطم بمعدل عشر مرات في الأسبوع.

ويعتقد الباحثون أن مادة اليكوبين وهي إحدى البايوفلافونيدات هي العامل

الطبيعي الواقي من السرطان. لقد وجد أن مادة الفاتوماتين مضادة للبكتريا عندما أجريت أبحاث على حيوانات التجارب ومخفضة لضغط الدم. والطماطم تستعمل خارجياً للعيون المتورمة والتهابات الفم والحنجرة؛ وذلك عن طريق استخدام عصير الطماطم لهذا الغرض. كما يستخدم مغلي الأوراق ضد تطبل البطن وفاتح للشهية. وأما المعالجة المثلية فيستخدمون الطماطم لعلاج حالات الروماتزم والبرد وسوء الهضم. لقد كتب البروفسور رانكول قائلاً: "يجب أن تؤكل البندورة بكاملها بقشرها وبذرها وعصيرها، لأن القشرة تسهل عمل الأمعاء وحركتها الاستدارية، مما يساعد على طرح الفضلات ومكافحة الإمساك. وتعين على تطهير الأمعاء بما تجرفه اثناء سيرها من الفضلات المتراكمة في الثنايا والتعاريج، وهي ملينة بسبب عدم إمكان امتصاص القشور ووصول هذه القشور إلى الأمعاء الغليظة وتفتيتها قطع البراز المتراكمة فيها. أما المستحلب أو المادة اللزجة التي تغطي بذور البندورة فمفيدة لأنها تساعد على تأمين عملية الانزلاق المعوي، فترطب الجوف وتسهل مرور الكتل البرازية.



تحتوي البندورة على أكثر من ٩٠٪ من حجمها عصيراً الذي يعد مهماً وهو سهل الامتصاص حيث يدخل الدورة الدموية حاملاً معه العناصر اللازمة للترميم كالفوسفور والحديد وحاملاً معه الأملاح القلوية التي تعدل من حموضة الدم.

ويجب على مرضى الكبد أو التهاب القولون تناول الطماطم دون القشر حيث إن القشر السليلوزي عسر الهضم على هذه الفئة من المرضى. إن الشوربة المصنوعة من الطماطم تعد غذاءً مفيداً جداً للمصابين بأمراض القلب والكليتين وارتفاع ضغط الدم.



العاقول

Alhagi



العاقول نبات عشبي معمر دائم الخضرة شوكي يصل ارتفاع النبات إلى ٦٠سم، الزهرة صغيرة حمراء قرمزية تخرج من جوانب الأشواك، الثمرة قرنية داكنة اللون إسفنجية يظهر عليها تخصرات بين مواقع البذور، ينمو النبات في المنطقة الوسطى في المملكة.

يعرف النبات علمياً باسم Alhagi graecorum الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي نبات العاقول على مواد كربوهيدراتية وجلوكزيدات وفلافونيدات ومواد عفصية وستيرولات غير مشبعة ومواد راتنجية وسكر مختزل وزيت طيار.

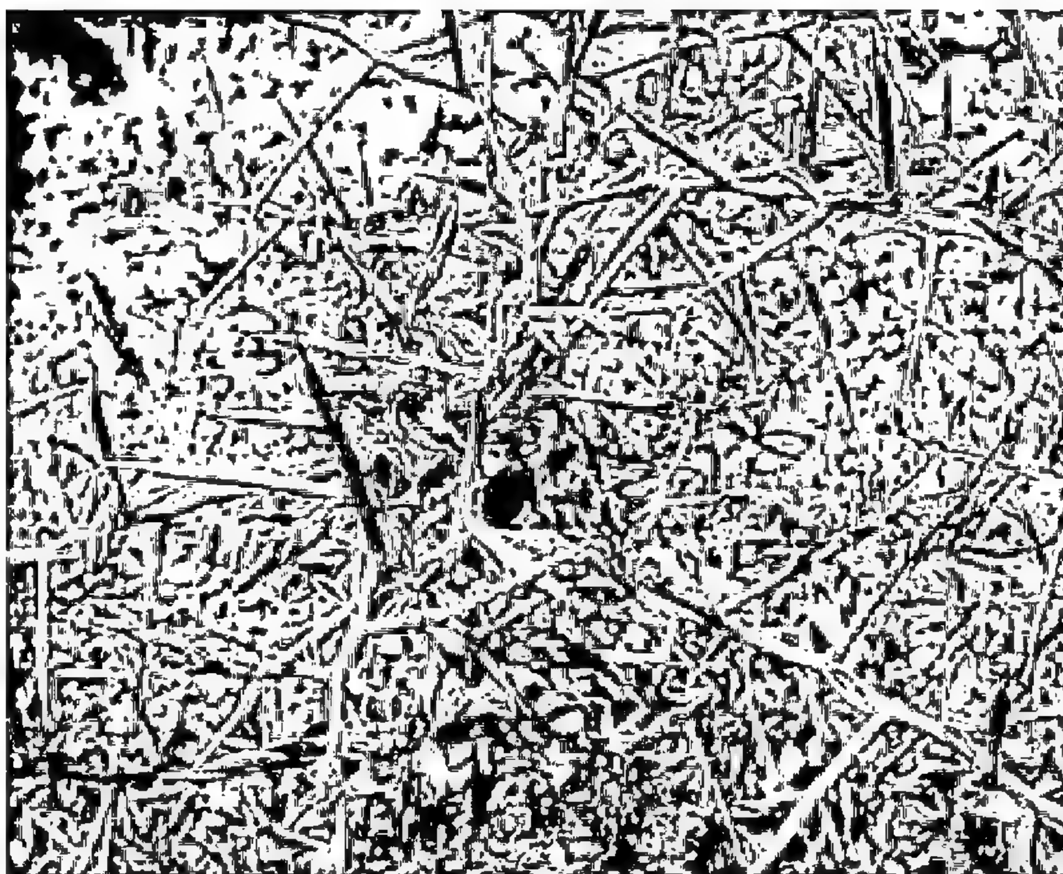


ولكن الجذور لا تحتوي على أي نسبة من الزيت الطيار كما يحتوي النبات على مواد انثراكينونية ومواد صابونية.

الاستعمالات:

ينتشر العاقول في المنطقة الوسطى من المملكة ويوجد بكميات قليلة في المناطق الشرقية والشمالية، وهو من النباتات التي لها استعمالات طبية شعبية كبيرة، فقد قال داوود الأنطاكي سنة ١٠٠٨هـ في العاقول: "إنه شوك الجمال وهو نبت كثير الأشواك. له زهر أبيض وأصفر وحبه مستدير، سائر أجزاء هذا النبات تبرئ البواسير شرباً وبخوراً وطلاءً ولو برمادها".

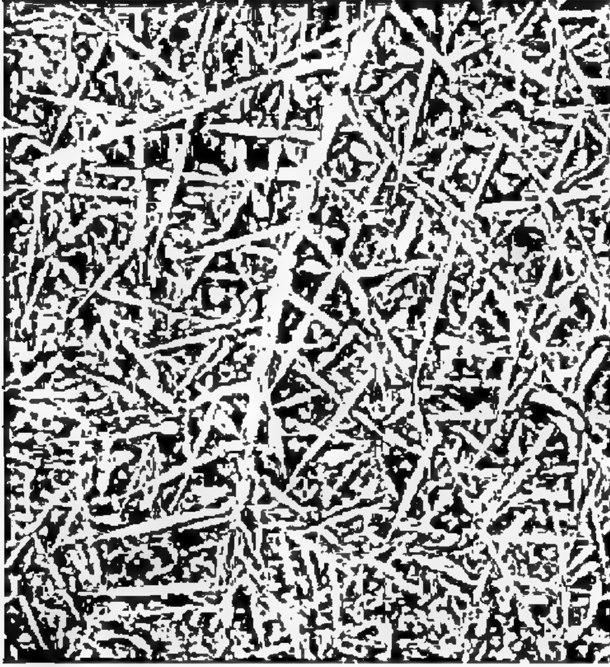
ويقول داستور: "إن العاقول يستخدم في الهند كمسهل ومدر للبول ومقيء، العصير الطازج للنبات يستعمل للتخلص من حبس البول، كما يستعمل النبات



في عمل ضمادة توضع على البواسير لعلاجها، أو يحرق النبات الجاف ويوجه الدخان المتصاعد جهة البواسير لتخفيف آلامها".

كما يستعمل في عمل نشوق ضد آلام الشقيقة، والمستخلص الذي ينتج عن تبخير مغلي النبات يستعمل كمسكن أو ملطف للحكة وبالأخص عند الأطفال، أما المادة الإفرازية التي تخرج من أوراق النبات فلها تأثير منشط للجنس وتكسب الجسم حيوية وهي مسهلة ومدرة للصفراء ومدرة للبول ومنقية للدم.

ومن السعودية يقول الشيخ (١٩٨٢م): "إن بعض المواطنين يعتقدون أن المن الذي يفرزه نبات العاقول هو المن الذي ذكر في القرآن في سورة البقرة. وفي الصيف تغطى الأوراق والأفرع بنقط من سائل في قوام العسل ثم يأخذ هذا السائل في التحول إلى مادة شديدة اللزوجة. ومن أجل جمع هذا المن تقطع الأجزاء وتضرب



على قطعة قماش فتتساقط. رماد النبات بعد حرقه يستخدم في تجفيف الجروح، كما يستعمل النبات كمسهل".

ومن الكويت يقول الخليفة وشركس (١٩٨٤م): "إن نبات العاقول يستعمل كعلاج للروماتيزم وحالات حصى الكلى"، ومن مصر يقول سعد (١٩٨٥م): "إن البدو يستخدمون العاقول في الصحراء كملين"، أما الشوربجي (١٩٨٦م) فيقول: "إنه يستعمل كمسكن للآلام وموقف للسيلان ومسهل لآلام البلهارسيا ومطهر"، أما عاشور (١٩٨٥م) فيقول: "إذا غلي أفاد شربه فائدة كبيرة في إزالة الحامض البولي وإدرار البول، وهو مسهل ومطهر للجهاز الهضمي، كما أن صبغته من أنجح الأدوية في علاج ورم المفاصل".

كما يقول قطب: "إن العاقول ملين ومدر ومقيئ كما أن الزيت المستخلص من الأوراق يستخدم في علاج الروماتزم كما تستخدم الأزهار في علاج النزيف".

ويقول اليحيى ورفاقه (١٩٨٧): "إن النبات له تأثيرات حيوية إذ يعمل على زيادة قوة انقباض القلب ومنشط، ويزيد سرعة التنفس، ولكنه لا يؤثر على درجة حرارة الجسم".



العرار

Pulicaria

العرار نبات صغير لا يزيد ارتفاعه عن ٤٠ سم له فروع كثيرة، أوراقه صغيرة خشنة الملمس تحمل شعيرات صغيرة وتكون الأوراق في أسفل النبات أكبر منها في أعلاه، تنتهي الأغصان بأزهار ذات لون أصفر إلى برتقالي تفوح منها رائحة العرار المشهورة التي تغنى بها بعض الشعراء حيث قيل فيه:

تمتع من شميم عرار نجد
فما بعد العشية من عرار

وقال شاعر آخر:

فما روضة بالحزن طيبه الثرى
يمجّ الندى جثجاثها وعرارها

بأطيب من فيها وإن جنت طارقاً
وقد أوقدت بالجمر اللدن نارها

ويضرب بعض الشعراء المثل بصفرة العرار الفاقعة، حيث يقول الأعشى:

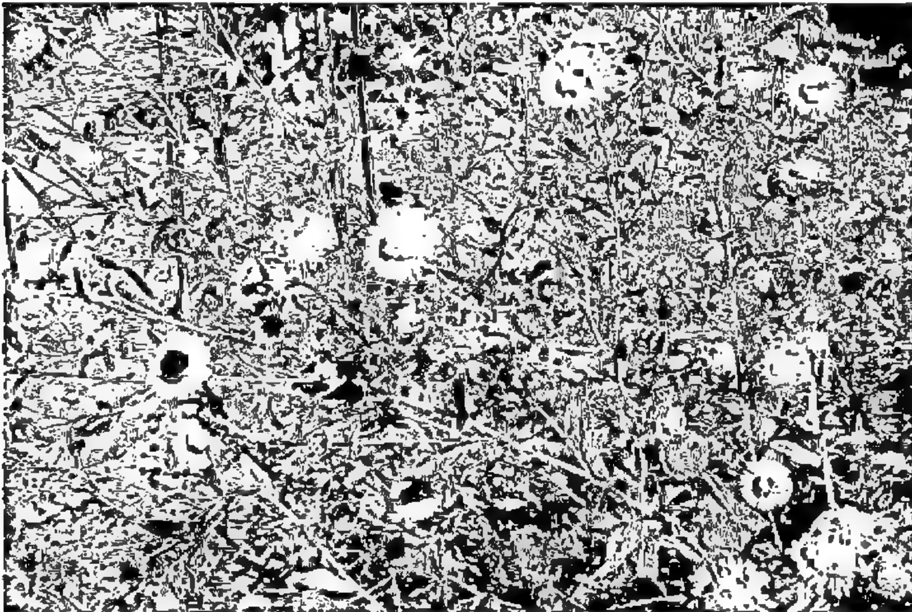
بيضاء غدوتها وصفراء
العشية كالعرارة

يكثر العرار في الريضان بعد سقوط الأمطار، فتغدو الأرض مصفرة من كثرة أزهار النبات ذات اللون الجميل وتبدو بمنظر خلاب تجذب أنظار الناظرين.

يعرف العرار علمياً باسم Pulicaria arabica وينمو بكثرة في منطقة نجد وبالأخص في شرقها والمناطق الشرقية من المملكة.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي نبات العرار على مركبات كثيرة، وقد قام الدكتور جابر القحطاني وزملاؤه بقسم العقاقير بكلية الصيدلة بدراسة علمية على هذا النبات سواء من الناحية الكيميائية أو التأثيرات البيولوجية، وقد توصلوا إلى أن نبات العرار يحتوي على زيوت طيارة وهي التي يُعزى إليها الرائحة الفواحة للعرار، وقد وجدوا أن هذا الزيت يحتوي على ٤٣ مركباً من مجموعة مركبات السيسكوتربين، كما وجدوا احتواء النبات على قلويدات وفلافونيدات وستيرولات، وقد نشر هذا البحث في المجلة العالمية للمنتجات الطبيعية.



الاستعمالات :

يستخدم العرار من أجل رائحته، ويقوم العطارون ببيع العرار ويستعمل على نطاق واسع كمادة مهضمة وطاردة للغازات أو الأرياح، وقد قام الدكتور جابر القحطاني

وزملاؤه بدراسة تأثير العرار على حيوانات التجارب فتوصلوا إلى أنه يسبب تثبيطاً بسيطاً للجهاز العصبي المركزي وانخفاضاً في التنفس، كما أجريت دراسة على أنواع من البكتيريا، وقد أوضحت النتائج تأثير خلاصة نبات العرار على بعضها وقد وجد أن الخلاصة قاتلة لأنواع من البكتيريا مثل ستافللوكوكس وباسيللس. كما جربت الخلاصة على أنواع من الفطريات مثل فطر الخميرة والكانديدا وقد أعطت الدراسة نتائج جيدة ضد هذه الفطور. وقد نشرت النتائج في المجلة العالمية لأبحاث المنتجات الطبيعية، كما ألقي البحث في مؤتمر عالمي عقد في ماليزيا. يُعمل من النبات سواء مجففاً أو طازجاً شاي لعلاج أمراض المعدة، ويعد هذا الاستعمال مشهوراً في الطب الشعبي، يستخدم نبات العرار أيضاً بعد تجفيفه وسحقه كدواء شاف لجروح الثيران حيث يذر على الجراح أو الكدمة التي أصابت الثور فتبرأ بإذن الله، كما أن هذا المسحوق يستخدم كنشوق للعطس.

لقد ثبت أن زيت نبات العرار له تأثير مهدئ أو مسكن على الحيوانات، وقد وجد أن دخان نبات العرار طارد للبراغيث.

كما أن الزيت الطيار للعرار يمكن أن يدخل في تحضير أجمل العطور لما له من رائحة عطرية مفرحة.

توجد عدة أنواع من العرار ولكن بعضها غير طبي منها:

١) نبات الغال Pulicaria glutionsa ويعد هذا النوع من الأنواع المشهور في الإمارات العربية المتحدة.

٢) عرار Pulicaria orientalis ويستعمل طارداً للديدان ومسهلاً قوياً ويستعمل لتصحيح اضطرابات الهضم ولخفض الحمى ومضاداً للملاريا وفاتحاً للشهية.

٣) ربل Pulicaria undulata وهو مفيد لعلاج البواسير، حيث يسكن التهيج ويوقف النزيف.

٤) عرار أيوب Pulicaria dysenterica وهو مضاد للدسنتاريا.

العرعر

Juniper

شجيرة أو شجرة معمرة دائمة الخضرة تنمو في المناطق الباردة، ويوجد منها ذكر وأنثى وهي تشكل أغلب الغطاء الخضري ابتداءً من الطائف وحتى نهاية سلسلة جبال السروات جنوباً، ويقال: إن أشجار العرعر تعمر مئات السنين، وهي من الأشجار الجذابة الظليلة وذات رائحة منعشة لما تحويه من كمية وفيرة من الزيوت الطيارة، كما أن للعرعر رائحة جميلة عند حرقه، يعد نبات العرعر من النباتات عارية البذور، ولقد ثبت أن أشجار العرعر هي أقدم الأشجار التي تعيش في المملكة إذ ليس من المستغرب أن يكتشف أن بعض هذه الأشجار تبلغ من العمر آلاف السنين.

توجد عدة أنواع من العرعر أهمها J. phoenicea و Juniperus procera والنوع الأول هو الأكثر والمعروف لدى عامة الناس، وله ثمار عنبية ذات لون أزرق إلى بنفسجي بينما النوع الثاني له لون بني وأصغر عادة في الحجم من النوع الأول، وثمار العرعر لها طعم حلو تتلوه مرارة مع قبض يسير، تفرز أغصان وجذوع أشجار العرعر مادة راتنجية على هيئة دموع صغيرة تشبه في شكلها المصطكي إلا أن لونها أغمق.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي العرعر على زيت طيار وأنيولين ومواد سكرية وراتنجية وصمغية وشمعية طعمها مر، وقد قام الدكتور جابر سالم القحطاني وزملاؤه بقسم العقاقير



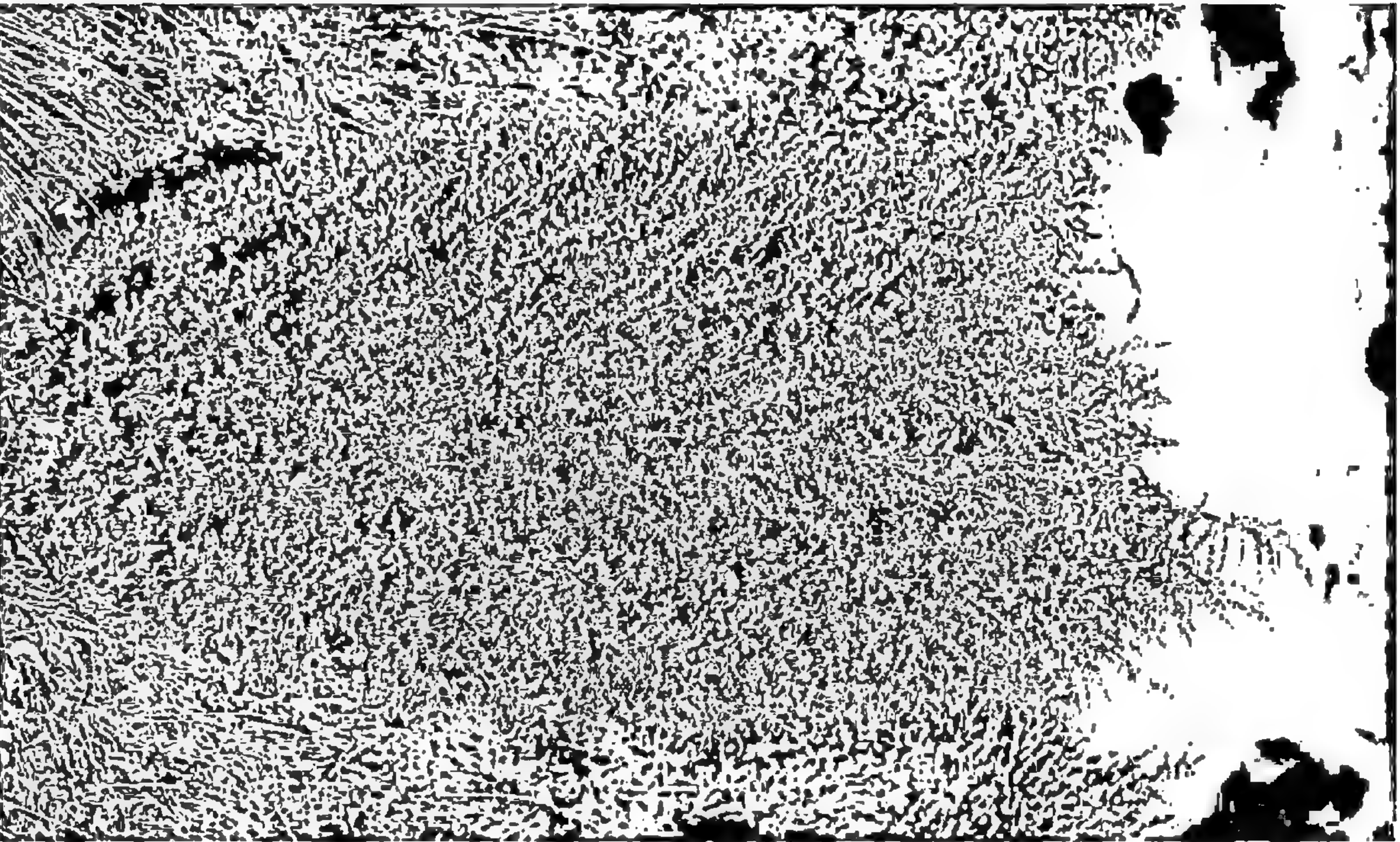
بجامعة الملك سعود بدراسة الزيت الطيار لنبات العرعر فوجدوا أنه يحتوي على مركبات كثيرة تصل إلى ٨٠ مركباً، وكان أهمها باينين، بايونيك أسيد، كاسفين، سدرال، سيدرين، وسيسكوتربين، كما وجدوا فلويدات وجلوكوزيدات قلبية وأحماض عضوية بالإضافة إلى أملاح من أهمها الكالسيوم، ومن أهم المركبات المفصولة التي أعطت تأثيراً مضاداً للبكتيريا وخاصة البكتيريا الخاصة بالسل الرئوي فصل مركبان قورنت بالمضادات التي تعطى لعلاج السل ووجد أن هذين المركبين أقوى من تلك المستحضرات.

الاستعمالات:

يستعمل العرعر على نطاق واسع، فيستخدم في المناطق التي ينمو فيها لتحضير القطران الأسود وتحضير زيت القطران والذي يسمى "صفوة" ويستعمل القطران وزيته الصافي لأغراض كثيرة، فيستخدم في الجنوب لطلاء الأبواب والنوافذ وأزيار الماء الفخارية، وكذلك دهان الجزء الأسفل من جدران الحمامات القديمة، وكذلك كمطهر وقاتل للبكتيريا، كما تدهن به بعض سقوف المنازل الخشبية كمضاد للأرضة (نوع من النمل الأبيض الآكل للخشب). أما زيت القطران والمعروف بالصفوة فيستخدم على نطاق واسع لقتل القردان والبراغيث في الأغنام، وكذلك الجرب وقتل القمل والصيبان الذي يتكون في شعر الرأس، ومن أفضل الأدوية في هذا المجال. تستخدم أوراق العرعر الطازجة شعبياً على هيئة منقوع لعلاج السل الرئوي في المناطق التي ينمو فيها هذا النبات، كما تستخدم لبعض حالات الربو، بالإضافة إلى أن منقوع أوراق العرعر الجافة تخفف من اليرقان، كما تستعمل ثمار العرعر كربوب للأوعية الجلدية بعد دباغتها وخاصة تلك التي تحفظ السمن والعسل، والطريقة أن تؤخذ الثمار عند تمام نضجها ثم تطبخ مع كمية قليلة من الماء حتى تتصهر وتصبح مثل العسل السميك ثم يبرد ويوضع داخل الوعاء الجلدي الذي يوجد على هيئة قرب صغيرة، ويترك هذا السائل في الوعاء لمدة طويلة ثم يخرج منه، وبعد ذلك يمكن أن تعبأ بالسمن أو العسل، فيمكث السمن أو العسل سنين طويلة لا يحصل له أي تلف أو أي تأثير ولا تتغير رائحته أو طعمه.







لقد ورد ذكر العرعر في وصفات فرعونية في بردية "هيرست وايبرز" كوصفات علاجية لتسكين الآم وأمراض القلب والصرع ولعلاج التهابات المسالك البولية ولإدرار البول ولتسكين المغص الكلوي وضد حالات الحمى ولإدرار الطمث ولإزالة آلام المفاصل والروماتيزم، موضعياً لعلاج الحروق، وصنع الفراعنة من ثمار العرعر شراباً ضد الدودة الشريطية ولعلاج النزلات المعوية ولعلاج السعال والربو، ومما هو جدير بالذكر أن العرعر جاء في عشرين وصفة معظمها لإدرار البول ولمنع الشيب في الرأس.

وقال ابن سينا عن العرعر: "العرعر مسخن وملطف جيد لشد العضل وأوجاع الصدر والسعال، ينقي ويفتح السدد فيها، وهو للمعدة شراباً، جيد لضيق الرحم وأوجاعه".

وقال ابن البيطار: "العرعر مسخن ملطف لرفع ضرر لسع الهوام وطرد الهوام والذباب تدخيناً".

وقال داود الأنطاكي: "العرعر حار في الأولى وعوده بارد وثمره حار في الثانية وكله يابس في الثالثة يلحم الجراح ويحبس الدم ملطفاً، ويخفف القروح حيث كانت ويحلل الأورام ويجلو الأبخار وخصوصاً البرص طلاءً وشرباً، الغرغرة بطبخه يسكن أوجاع الأسنان وقروح اللثة ويشد رخاوتها، وثمره طرياً يشد ويلحم الفتق أكلاً وضماداً وإن عجن بالعسل ولعق أبرأ السعال المزمن، ثمره بالماء والخل وطبخه بالدهن لدهان الشعر يسوده ويمنع سقوطه، وكذا يجبر الكسر ورض المفصل وضعف العصب".

أما الطب الحديث فيقول عن العرعر:

- جيد لأوجاع الصدر والغازات المعوية والسعال وضيق الرحم، يستعمل مغلي ثمار العرعر بنسبة ٢٥ حبة لكل كوب ماء والجرعة المناسبة ثلاث أكواب يومياً.

- يستعمل مشروب أوراق العرعر بنسبة ٢٥ جم + ١٨٠ ملي ماء مغلي + ٥ جم نترات البوتاسيوم + ١٥ جم عسل نقي والجرعة من ٢ إلى ٣ أكواب يومياً؛ وذلك لعلاج عسر البول وحصوات المجاري البولية والاستسقاء.

- يستعمل مغلي العرعر ٢٠ جم لكل كوب ماء والجرعة من ٣-٤ أكواب يومياً؛ وذلك لعلاج الأمراض الجلدية المزمنة والبثور والدمامل.

- يستعمل زيت العرعر دهاناً للأمراض الجلدية والدمامل.



عشبة النساء الزرقاء

Blue cohosh

عشبة النساء الزرقاء أو ما يعرف بالعنبة الزرقاء عبارة عن نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متراً ذا أوراق كبيرة ثلاثية الفصوص وأزهار أرجوانية مزرقة وثمار عنبية زرقاء غامقة، ولها ثلاث سيقان أرجوانية إلى زرقاء ذات مظهر أخاذ وجذاب.

تعرف عشبة النساء الزرقاء بأسماء مثل جذر الطفل الأحمر وهي عشبة أمريكية شمالية مأثورة ما زالت تنبت في غابات شرقي أمريكا الشمالية من مينيسوتا إلى آلاباما وتفضل الأودية الحرجية والمنحدرات المواجهة للشمال والضفاف الرطبة، تجمع بشكل رئيس من البراري، لكن يمكن زراعتها وهي تستنبت من البذور أو بتقسيم الجذمور في وقت الخريف ويحصد عادة الجذر والجذمور في الخريف.

تعرف عشبة النساء الزرقاء علمياً باسم Caulophyllum thalictroides وتوجد أنواع ذات صلة بهذا النبات هي عشبة النساء الروسية والمعروفة علمياً باسم Caulophyllum robustum وهو نوع روسي يعتقد أن له خصائص مماثلة ويعرف عنه أنه يحتوي على مكونات مبيدة للفطر.

الجزء المستخدم من النبات هي الجذور والجذامير.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الجذور والجذامير على قلويدات وأهمها كولوفيلين ولابورنين وماغنوفلورين ومواد صابونية ستيرودية ومواد راتنجية.

الاستعمالات:

كان الهنود الحمر يلقبون هذا النبات بجذر الطفل أحمر البشرة لأنهم مقتنعون تماماً بأنه يسبب المخاض ويسهل الولادة، وقد أثبت العلم الحديث أنهم كانوا على حق، حيث اكتشف بعض الباحثين مادة فعالة جداً في هذه العشبة إلى درجة أنه لا يمكن استخدامها إلا تحت إشراف طبي، وكان الهنود الحمر يستعملون هذا النبات إضافة إلى استعماله في التحريض على الإجهاض والمخاض والطمث في معالجة آلام الطلق ومغص الأطفال والصرع والتهاب المفاصل، حتى إن بعض النساء الهنديات كن يتناولن فعلاً هذا النبات كمانع للحمل.

في القرن التاسع عشر امتدح الطبيب الأمريكي جون كينج مزايا هذه العشبة في تسهيل المخاض وإدرار الطمث: وذلك في الطبعة الأولى من مؤلفه بعنوان King Ameniaa dispesatory كما وصفه أطباء آخرون لمعالجة آلام الطمث وآلام الثدي والتهابات المثانة والكلى والأرق والتهاب القصبة والغثيان.

وقد عرف المستوطنون الأوروبيون في أمريكا الشمالية قيمة عشبة النساء الزرقاء من الشعوب المحلية وأدرجت العشبة في دستور الأدوية الأمريكي ولا تختلف الاستخدامات الطبية الحالية للعشبة كثيراً عن الاستعمالات المأثورة، فلا تزال هذه العشبة هي الملائمة للنساء بوجه خاص وتستخدم بشكل رئيس كمقو للرحم يفرج آلام المبيض والرحم ويساعد في تحسين النزيف الحيضي.

وقد اكتشف الباحثون أن مادة الكولوسابورنين وهو عنصر كيمياوي موجود في المواد الصابونية في هذا النبات يسبب انقباضات شديدة لعضلة الرحم، وهو ما يدعم الاستعمال الرئيس لهذه العشبة لدى الهنود الحمر فيما مضى.

وأكد باحثون من الهند المزايا المانعة للحمل التي كان الهنود الحمر يستعملونها، وحسب تقرير نشر في صحيفة الخصوبة والتكاثر، فإن هذا النبات يمنع الحيوانات من الإباضة.

من جهة أخرى، اكتشف باحثون أوروبيون مزايا مضادة للالتهاب ومنشطة

للجهاز المناعي في هذا النبات الأمر، الذي يفسر استعمال الأطباء له في معالجة التهاب المثانة والكلى.



هذا النبات منبه للرحم فيجب عدم استعماله خلال فترة الحمل، ويمكن استخدامه خلال فترة الطلق، ولا يجب أن يوصف هذا العشب للأشخاص الذين سبق أن أصيبوا بحوادث وعائية دماغية، ويجب عدم استنشاق مسحوق جذور أو جذامير هذا النبات أو وضعه في العين لما يسببه من تهيج للأنف أو العين، كما يجب عدم استعمال الثمار العنبية نظراً لسميتها، حيث إن الأجزاء الآمنة من النبات هي الأجزاء الموجودة تحت سطح التربة (جذور وجذامير).



العشر

Calotropis

العشر أحد النباتات المشهورة في المملكة، وهو نبات شجيري معمر دائم الخضرة يصل ارتفاعه إلى خمسة أمتار، أفرع النبات متخشبة هشة، لحاؤها إسفنجي، الأوراق كبيرة، لحمية ذات لون أخضر مزرق ليس لها عنق، تحتوي جميع أجزاء النبات عصارة لبنية غزيرة، الأزهار مخضرة من الداخل بنفسجية من الخارج وتوجد على مدار العام، الثمار جرابية تقع في أزواج، إسفنجية كبيرة تشبه المنقة، لونها أخضر باهت، البذور يكسوها شعر حريري أبيض ناعم جداً، وهذه عبارة عن ألياف حريرية طويلة ولامعة تتصل بالبذور من جهة طرفها المدبب.

الموطن الأصلي لنبات العشر المملكة العربية السعودية وجميع البلدان الصحراوية والهند وأفغانستان والباكستان وأغلب المناطق الرملية، نادراً ما يوجد على الكثبان الساحلية ويفضل الأماكن الجافة التي يصيبها قليل من المطر، وقد يموت إذا روي بكثرة أو إذا ما تجمعت مياه الأمطار في مواقع نموه.

يعرف العشر بعدة أسماء شعبية مثل: الخيسفوج، الأشخر، الوهط، عشار، كرنكا، برمباك، برنبخ، ويعرف علمياً باسم Calotropis procera، الجزء المستخدم من نبات العشر الأوراق، الأزهار، العصاء اللبنية.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي على جلوكوزيدات قلبية من أهمها عشرين، عشراوين، وكالولزوباجنين،



كلاكتين، وكالوتو يحتوي على مدارين، وجيجافتين، ومواد راتنجية وقلويدات وهو عشارين، وفوروشارين، وكذلك مواد مرة. أما العصارة اللبنية فتحتوي على كاوتشوك، تربزين، ألفا وبيتا، كالوتربيول، بروتيوكلاستيك أنزايم مماثلة لإنزيم بابين أما القشور فتحتوي جيجانتول وايزوجيجانيتول.

الاستعمالات:

لقد استعمل العشر من مئات السنين في المداواة حيث ورد ذكر نبات العشر (الأشخر) في الطب المصري القديم، فقد ورد في قرطاس "هيرست" الطبي وصفة تتعلق بالأوعية الدموية يدخل فيها الأشخر وهي مكونة من أشخر + دوم + دقيق قمح بحيث يطحن الجميع ويوضع على المكان المصاب، كما ورد ذكر العشر في تراث الطب العربي القديم حيث يقول التركماني (٦٩٤هـ) في كتابه المعتمد في الأدوية المفردة: "إن لنبات الإشخر تأثيرات طبية مثل مسهل وينفع من السعفة والقوباء طلاء، وسكر العشر جيد للمعدة والكبد وينفع الكلى والمثانة. وينفع من البياض العارض في العين إذا اكتحل به وهو يحد البصر، ويقول أيضاً: إن لبنه من السموم القاتلة حيث يفتت الكبد والرئة".

ويقول داود الأنطاكي في العشر: "إن من فوائده الطبية أن النبات إذا طبخ في

الزيت حتى يتهرأ أبرأ من الفالج والتشنج والخدر طلاءً، أما اللبن فيأكل اللحم الزائد وينفع من القراع ويسقط الباسور طلاءً ويطرد البق بخوراً وفرشاً".

ويقول داستور من الهند: "إن مختلف أجزاء النبات ذات أهمية اقتصادية، العصير اللبني للنبات يحتوي على أنزيم هاضم للبروتين، يشبه الببسين وفي الهند يستخدم اللبن في تحضير خميرة تعرف باسم "جلاي" كما يحضر منه شراب غير سام يعرف باسم (بـــار)، كما يعطي النبات أليافاً قوية بيضاء حريرية تشبه في خواصها ألياف الكتان، وهي واحدة من الألياف النباتية القوية التي تقاوم الماء العذب والماء المالح، وتستخدم هذه الألياف في صناعة خيوط حياكة الملابس وخيوط السجاد وشباك صيد الأسماك وصيد الطيور وصناعة الملابس. أما الفحم الناتج من حرقها فيستخدم في صناعة البارود".



ويقول الشوربجي في العشر: "إنه يستعمل كملين للأمعاء، طارد للديدان، ودواء للقرحة، الرماد مقشع للبلغم ودواء لحصر البول. الأوراق توضع ساخنة على البطن

لشفاء ألم المعدة، الأزهار مقوية فاتحة للشهية، علاج للربو، وتستعمل الأزهار في الهند لعلاج الكوليرا، العصارة اللبنية تستعمل لعلاج البثرات الجلدية".

أما عقيل ورفاقه من السعودية فيقولون: "إن الأزهار تستعمل لعلاج الربو، ويعتقد أنها تساعد على الهضم، والعصارة اللبنية مسهل قوي وتستخدم في الوصفات المضادة لآلام الروماتيزم وسعال الشعب الهوائية، وتستخدم قشرة الجذور كمعرقة، وطاردة للبلغم ومقيئة وضد الدسنتاريا، وتوضع الأوراق المدفئة موضعياً لعلاج الصداع وآلام المفاصل، ويستعمل مسحوق الأوراق المحروقة مخلوطة مع العسل لعلاج الربو الشعبي والسعال المنتج للبلغم".

ويقول ملير: "إن العصارة اللبنية توضع على رؤوس الدمامل فتفجرها، كما تستخدم لعلاج الأمراض الجلدية، إلا أن استخدام اللبن بكثرة قد يسبب التقيحات كما يستخدم الحليب لعلاج اللشمانيا".

ويعد نبات العشر من النباتات السامة وخاصة العصارة اللبنية إلا أن هذا النبات من أهم النباتات الاقتصادية، فهذا النبات الذي ينمو بشكل كبير في جميع أرجاء العالم والذي يتحمل العطش ويعد مهملاً قد أصبح حالياً من أهم النباتات التي استغلت استغلالاً تجارياً في صناعة وإنتاج الألياف الحريرية التي تستعمل في أغراض متعددة، وقد زرع في آلاف من الأفدنة في كل من جزر الهند الغربية وأمريكا اللاتينية لهذا الغرض.



العليق

Blackberry

شجيرة شائكة يصل ارتفاعها إلى اربعة أمتار لها أوراق رحية الشكل ذات ٣ إلى ٥ فصوص، وأزهار بيضاء إلى قرنفلية وعناقيد من العنبات السوداء. يسمي العليق بالفارسية "دركة" ويسمى كبش أسود أيضاً. توجد من العليق عدة أنواع في جميع أقطار العالم، والثمار توتية تسمى الثمرة العلقية أو كبش العليق وهي خضراء في البداية ثم تحمر وعند النضج يصبح الكبش أسود اللون وفي داخله بذور صغيرة.



الجزء المستعمل من النبات: الثمار والأوراق والجذور.

يعرف النبات علمياً باسم Rubus fiuticosus

الموطن الأصلي لنبات العليق:

المناطق المعتدلة في أوروبا، وقد وطن في الأمريكيتين وأستراليا ويشيع وجوده في الأراضي البور وأسيجة الأشجار والأحراج.

المكونات الكيميائية للعليق:

تحتوي أوراق العليق على حمض العفص وفلافونيدات وحمض الغاليك، وتحتوي الثمار على الأنثوسيانينات والبكتين وفيتامين ج ومواد عفصية وأحماض عضوية وسكاكر.

الطب القديم والعليق:

لقد أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالعليق الناضج كسائل غرغرة لالتهابات الحلق. وفي الطب الشعبي الأوروبي استخدمت أوراق العليق لغسل الجروح ووقائها. قال داود الأنطاكي في تذكرته عن العليق: "إذا اعتصر وسحق بصمغ وشبف كان نافعاً من أمراض العين حارة أو باردة خصوصاً القرحة والورم والدمعة. يفجر سائر الدمامل والحبوب ويدمل القروح ويجففها، يحبس الفضول والإسهال والدم شرباً والبواسير مطلقاً والسحج وقروح اللثة والقلاع ولو مضغاً. جذره يفتت الحصى شرباً، وطبيخه يصبغ الشعر، من لازم على لطخ رجليه بمائه كلما دخل الحمام وقف عنه الشيب وإن عاش مئة عام، وشربه في الحيض بماء الورد يمنع الحمل" أما ابن البيطار في جامعه فيقول: "أطراف أغصان العليق متى مضغت شفت القلاع وغيره من قروح الفم، وهي أيضاً تدمل الجراحات كلها. أغصانه إذا طبخت مع الورق صبغ طبيخها الشعر. إذا شرب عقل البطن وقطع سيلان الرطوبة المزمنة من الرحم ويوافق نهش الحية ذات القرون. إذا مضغ الورق شد اللثة. إذا ضمد بالورق منع النملة من أن تنتشر في البدن وأبرأ قروح الرأس الرطبة، ونتوء العين والظفرة والبواسير الناتئة في المعدة والبواسير التي يسيل منها الدم. إذا دق الورق ناعماً ووضع على المعدة العليلة والضعيفة التي تسيل إلا المواد وافقها".





أما ابن سينا في القانون فيقول: "طبيخ أوراقه بأغصانه يصبغ الشعر، ينفع من القروح على الرأس ويدمل الجراحات وإذا مضغت أوراقه شدت اللثة وأبرأت القلاع، وكذلك ثمرته الناضجة وعصارة ثمرته وورقته تبرئ أوجاع الفم الحارة، وورقه يبرئ قروح الرأس، والإكثار من ورق العليق يصدع، تنفع أجزاؤه من نفث الدم، يعقل البطن ويقطع سيلان الرطوبة المزمنة من الرحم وينفع من البواسير".

أما ابن البيطار في جامعه فيقول: "عصارة الورق إذا جففت في الشمس كانت في فعلها قوية، عصارة ثمره إذا كانت ناضجة وافقت أوجاع الفم، أزهاره إذا شربت بالشراب عقلت البطن.

الطب الحديث والعليق:

يحضر من ثمار العليق شراب حلو تحلى به الأدوية الكريهة المذاق وهو ملين ومدر للبول، وفي أوروبا يحضرون منه منقوعاً يسمونه "شاي الفرموزا" وتوضع الأزهار في الخل الأبيض ويستحضرون منه ما يسمى "خل الفرموزا". ويستعمل مغلي أوراق العليق في معالجة النزلات المعدية والمعوية والإسهال وزيادة نزيف الطمث. ويستعمل مطبوخ الأزهار أيضاً في المضمضة والغرغرة في التهابات اللثة والحلق. وحقن نقيع ثماره في المهبل يفيد ضد السيلان الأبيض، وجذوره تفتت الحصى ومطبوخ أوراقه وأغصانه يصبغ الشعر.

أضرار العليق الجانبية: لا توجد أضرار جانبية لنبات العليق إذا ما استخدم في حدود الجرعات المتبعة.

العناب

Jujube

شجر شائك يصل طوله إلى حوالي ٨ أمتار، أوراقه مستطيلة غير حادة التسنن وعناقيده من الأزهار الصفراء المخضرة، وثمرته بيضوية بنية إلى محمرة وأحيانا سوداء تشبه الزيتونة لذيذة الطعم ولبها أبيض هش. يعرف العناب علمياً باسم zizyphus vulgaris من الفصيلة السدرية.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار.

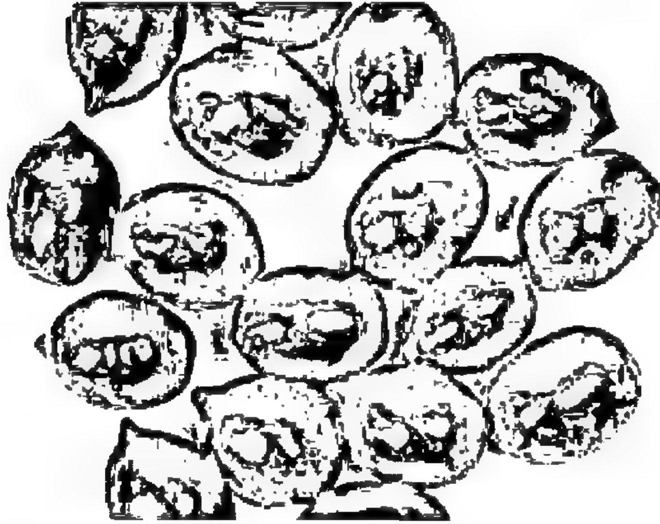
الموطن الأصلي للعناب: موطنه الأصلي الصين واليابان. ويزرع في الصين منذ أربعة آلاف سنة، ويعد من فواكه أهل الصين المفضلة وله قيمة غذائية جيدة، ويزرع في جنوب شرق آسيا، وفي نيوزيلندا ويعيش في المناطق الحارة وشبه الحارة.

المكونات الكيميائية للعناب:

يحتوي العناب على صابونينات وفلافويندات وسكريات وهلام وفيتامينات أ، ب٢، ج ومعادن مهمة مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد.

العناب في الطب القديم:

استخدم العناب في الطب الصيني منذ ٢٥٠٠ سنة على الأقل، وقد ورد ذكره في تحفة القصائد، وهو مقتطفات من الشعر الصيني في القرن السادس قبل الميلاد.



وقد عرفته الشعوب القديمة، وقيل: إن الجنود الرومان صنعوا سياجاً من شوك العناب ووضعوه في معسكراتهم لمنع الناس من الاقتراب منهم اجتناباً لشوكه، وقد عرف العرب العناب قبل الإسلام وورد ذكره في الشعر الجاهلي فقيل:

كأن قلوب الطير رطباً ويابساً ... لدى وكرها العناب والحشف البالي

وقد تحدث الأطباء العرب القدامى عن العناب وفوائده، فقال داود الأنطاكي: "ينفع في خشونة الحلق والصدر والسعال واللهيب والعطش وغلبة الهم وفساد مزاج الكبد والكلى والمثانة وأورام المعدة وأمراض المقعدة وورقه يستر الذوق إذا مضغ فيعين على الأدوية البشعة ويحبس القيء".

وقال التفليسي: "يعقل البطن ويسكن حدة الدم وينفع الصدر، والشربة منه ثلاثون عدداً، ويسكن الصداع الحاصل من الدم والصفراوية، وينفع من الصداع والشقيقة، ويقوي البدن، ويصفي اللون جداً، ويسكن غليان دم الأطفال ومن مضاره أنه يضعف القوة الجنسية ويصلحه الزبيب".

أما ابن سينا في القانون فقال: "جيد للصدر والرئة، وزعم قوم أنه نافع لوجع الكلية والمثانة". وقال ابن البيطار: "نافع من السعال والربو ووجع الكليتين والمثانة

ووجع الصدر، والمختار منه ما عظم حبه، وإن أكل قبل الطعام فهو أجود" وقال الشريف: "إذا جفف ورقه وسحق ونخل ونثر على الآكلة نفع من ذلك نفعاً عظيماً لا يبلغه في ذلك دواء، إذا دق قشر ساق الشجرة وخلط بمثله اسفيداجا وحشي به الجراحات الخشنة نقاها وشفاها، إذا طبخ ورقه بماء ثم صفي وشرب من طبيخه خمسة أيام بسكر كل يوم نصف رطل فإنه يذهب الحكة عن البدن وهو مجرب، إذا طحن نواه وصنع منه سويق وشرب بماء بارد أمسك الطبيعة وعقل البطن، إذا طحن بجملته كان نافعاً من قرحة الأمعاء".

العناب والطب الحديث:

وصف العناب بأنه من الفواكه المفيدة جداً لأمراض الحلق ومسكن ومهدئ ومكافح للسعال ونافع للصدر، وهو يزيد في الوزن ويحسن قوة العضلات ويزيد الاحتمال، وفي الطب الصيني يوصف العناب كمقو للكبد ويعطى لخفض الهيوجية والتململ.

ثبت في اليابان أن العناب يزيد مقاومة الجهاز المناعي، وفي الصين كسبت الحيوانات المخبرية التي غذيت بمغلي العناب وزناً وأظهرت تحسناً في القدرة على الاحتمال، وفي إحدى الدراسات السريرية أعطي ١٢ مريضاً يشكون من علل في الكبد أعطوا العناب والفستق السوداني والسكر البني ليلياً، وقد تحسنت وظيفة الكبد لديهم في أربعة أسابيع.

وتصنع من ثمار العناب منقوعات للنزلات الصدرية ومطبوخات مدرة للبول ومسهلة، كما تستحضر منه خلاصة قابضة، وعصارته تلطف حموضة الدم، وينفع في الربو ووجع المثانة والكليتين. ولا توجد أي أضرار جانبية للعناب حتى للحوامل والأطفال.



العِنب

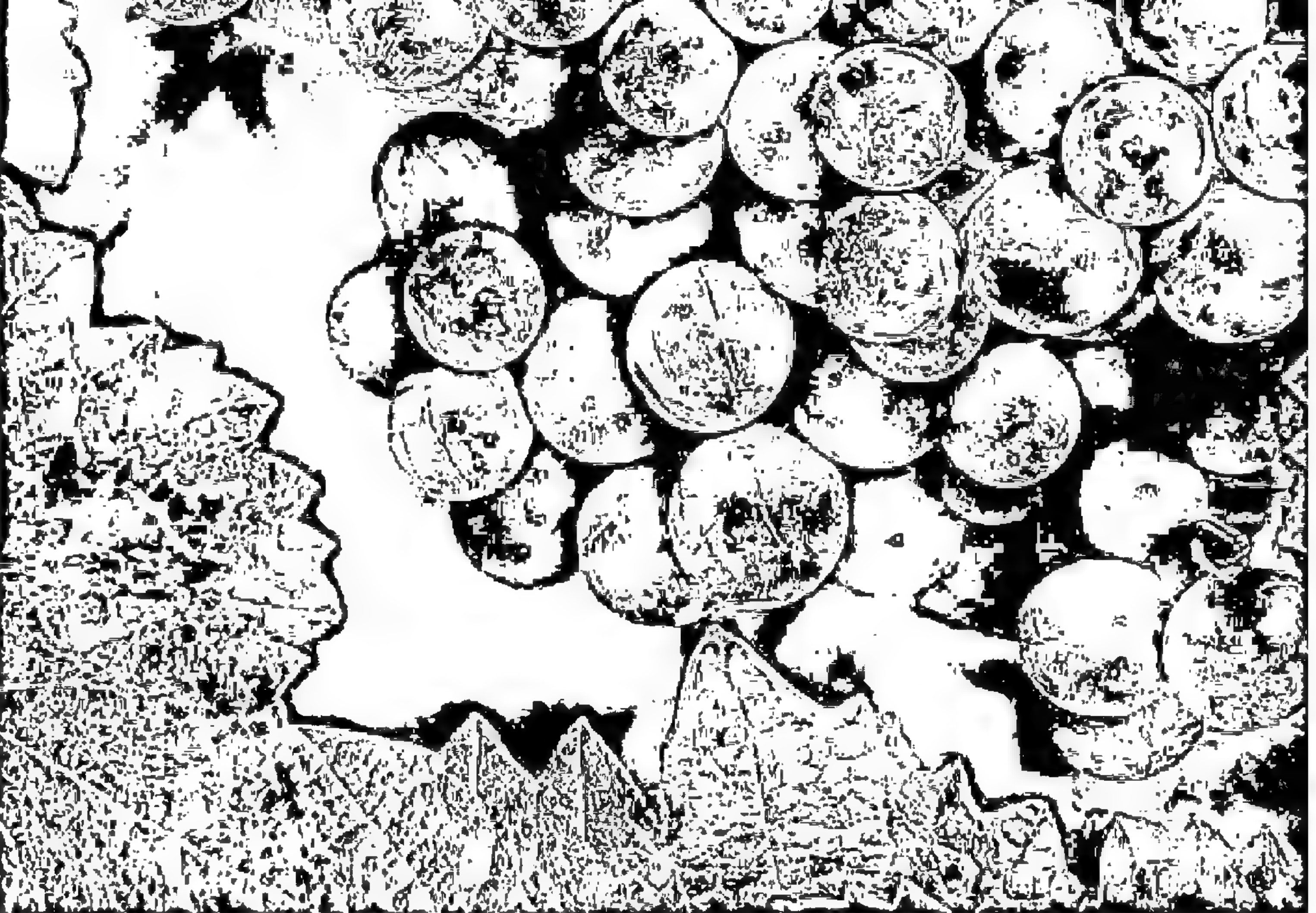
Grape

هو ثمر شجر الكروم، وشجرة الكرم عبارة عن نبتة متسلقة معمرة ذات سيقان منتصبة زاحفة وحوالق وأوراق كفّيّة الشكل وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء اللون تتحول إلى عناقيد من الثمر والمعروف بالعنب والتي يتفاوت لونها بين الأخضر والأصفر والعنابي والبنفسجي والأسود، كما يتفاوت شكلها فمنها الحبات الطويلة والحبات الصغيرة دون بذر والحبات الكبيرة المدورة. يُعرف العنب علمياً باسم Vitis vinefera من الفصيلة العنبية Vitaceae. الأجزاء المستعملة من النبات: الثمار والأوراق والعصارة والبذور.

الموطن الأصلي للعنب: يُقال: إن أصل شجر العنب من آسيا وأدخله الفينقيون إلى جزر الأرخبيل وجزر اليونان وصقلية وإيطاليا ومرسيليا ومصر والشام، وعُرفت أنواع عديدة للعنب منذ عهد نوح عليه السلام.

المحتويات الكيمائية للعنب:

تحتوي شجرة العنب بشكل عام على فلافوفيدات وحمض العفص وحمض الطرطريك والأينوسيتول والكاردتينات والسكولين والسكريات. ويحتوي الثمر على الطرطريك وحمض الماليك والسكريات والبكتين وأحماض العفص وجلوكوزيدات الفلافون والأنثوسيانينات ومواد بروتونية ومواد دهنية وحمض الليمون وأملاح الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والحديد والصوديوم والمغنسيوم والكلور واليود بنسب عالية وفيتامينات أ، ب، ج.



العنب والطب القديم:

لقد عرف البشر العنب منذ بزوغ التاريخ، وورد في الأساطير والحكايات وروي في أخبار الصين والهند، واعتبرته بعض الدول للخصب مع حبوب القمح الناضجة. وقد وجدت آثار قديمة منه جداً في البرتغال والولايات المتحدة الأمريكية وعُرفت أنواع عديدة من العنب منذ عهد النبي نوح عليه السلام، وورد ذكر العنب في التوراة والإنجيل. وذكر اسم العنب في القرآن الكريم عشر مرات، وقال العرب الشيء الكثير عن العنب في اللغة والنثر والشعر والطب وغيره حيث قالوا: "إذا ظهر حمل العنب قيل: أَحثَرَ وَحَثير. فإذا صار حصرماً قيل: حَصرَم، ويُقال للحصرم: الكحبُ، ولما تساقط من العنب: الهردر، فإذا اسود نصف حبه قيل: شَطَّرَ تشطيراً. فإذا اسودت الحبة إلا دون نصفها قيل: قد حَلقَم. فإذا اسود بعض حبه قيل: أوشَمَ، فإذا فشا فيه الإيشام قيل: أَطّعمَ. فإذا نضج قيل: ينع وأينع، ويقال إذا جُني: قُطف قطافاً، فإذا يبس فهو الزبيب أو العَنجَد والعُنجُد، والقطف: العنقود ما دام عليه حبه، فإذا أُكل فهو شمراخ، ويُقال لمعلق الحب من الشمراخ: القمع. وقد وصف الشاعر ابن الرومي العنب من نوع الرازقي الذي كان معروفاً في ذلك الوقت حيث قال:

كأن الرازقيَّ وقد تباهى
وتاهت بالعناقيد الكُرومُ

قوارير بماء الورد ملأى
تشفُّ ولؤلؤ فيها يعوم

وتحسبه من العسل المصفى
إذا اختلفت عليك الطعوم

فكل مجمع منه ثُريًّا
وكل مفرق منه نجوم

كما قال فيه الشاعر الأندلسي ابن زيدون:

جاء يُزهَى بمُستَشَف رقيق
خدع العين رقة وصفاء

تنفذ العين منه في ظرف نور
ملأته أيدي الشموس ضياء

أكسبته الأنسام برد هواء فهو
جسم قد صيغ ناراً وماء

منظر يبهج القلوب وطعم
يسكر النفس شهده استمراء

ملطف يبرد المزاج إذا جَاش
بحر ويقمع الصفراء

ومعين لواصل الصوم يسري
برده في الحشى ويروي الظماء

وقال الشاعر الخليفة العباسي ابن المعتز في حبة عنب:

وحبة من عنب من المنى متخذة
كأنها لؤلؤة في بطنها زمردة

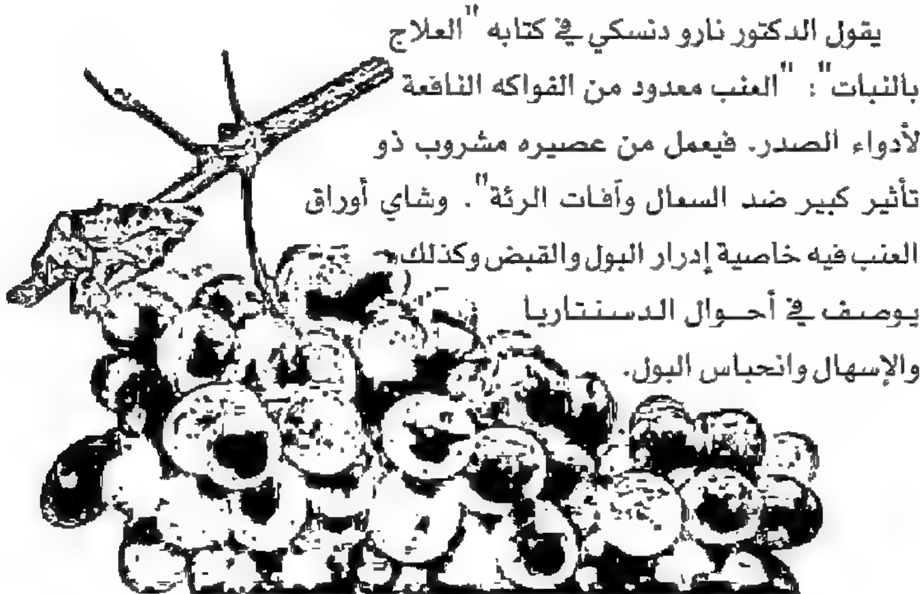
وقد تحدث أطباء العرب وأطباء الغرب ومن سبقهم من أطباء الأمم الأخرى فوصفوا العنب وفوائده الغذائية والدوائية فقالوا: ما كان حديثاً من العنب يسهل البطن وينفع المعدة وهو جيد للمرضى، منشط للقوة الجنسية. يقوي البدن، ويولد دماً جديداً وينفع أمراض الصدر والرئة. وهو أفضل الفواكه غذاءً، فهو يسمن الجسم ويحسن من هزال الكلى، ويصفي الدم ويعدل الأمزجة الغليظة، وقشره وبذوره يولدان الأخلاط البلغمية، وشرب الماء عليه يولد الاستسقاء وينبغي أن يؤكل فوق الطعام.

كان الطبيب ديوسوقريدس اليوناني يعتقد أن العنب يشفي من الحميات الحارة، ونزف الدم بالصدر، وأمراض الكبد. وكان عصير العنب معروفاً كمطهر وضد الحميات ومدر للبول، كما أن الزبيب كان يستخدم كملطف للأمراض الصدرية. وأوراق العنب تستعمل لعلاج الأمراض الجلدية ولوقف التزيف عند المرأة. كما أن العصارة التي تخرج من سيقان العنب في فصل الربيع والتي يسميها القدماء دموع العرائش تستعمل لتفتيت حصى الكلى. ويقول الأطباء العرب الذين أكثروا في وصفه: "العنب مختلف القوى والأفعال بحسب ألوانه وطعمه؛ فالحصرم منه يقوي المعدة والكبد، قاطع للعطش، قاطع لحدة الصفراء، نافع من القيء المري والإسهال، وإذا اكتحل بعصارته قوى حدقة العين، وقطع منها الرطوبة الغليظة، وينفع من الخشونة في العين والحكة في المآقي. وألطف العنب ما كان أبيض اللون لسرعة هضمه وإدراره للبول، والأسود أغلظ من الأبيض لعسر انحداره.

العنب والطب الحديث:

لقد اعتمد كثير من الأطباء في العصر الحديث العنب علاجاً لمرضاهم في كثير من الحالات، وينصحون بتناول ٢٠٠ جرام من العنب يومياً على الريق ومثلها بعد خمس ساعات خلال موسم العنب.

يقول الدكتور نارو دنسكي في كتابه "العلاج بالنبات": "العنب معدود من الفواكه النافعة لأدواء الصدر. فيعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وآفات الرئة". وشاي أوراق العنب فيه خاصية إدرار البول والقبض وكذلك يوصف في أحوال الدسنتاريا والإسهال وانحباس البول.





يقول الأستاذ برنارمكفادن المختص في الطب الطبيعي: "مما لفت نظري في الإحصاءات الخاصة بمرض السرطان أن المرض يكاد يكون معدوماً في البلدان التي يكثر فيها العنب ويُعد عنصراً مهماً من عناصر غذاء السكان، وقد بدأت تجاربي مع لفيف من المعنيين بهذه البحوث في استعمال العنب كعلاج للسرطان، فوجدت المريض يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام، ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة. وفي الحالات القابلة للشفاء كان المريض يتقدم ببطء نحو الشفاء بفضل ما للعنب من أثر فعال في تنقية الدم وإزالة الاضطرابات المفاجئة في نمو أنسجة الجسم.

وقد جُرب العنب في عدة بلدان من قبل العديد من الأطباء فكانت النتائج مذهلة، وطريقة العلاج هي أن يصوم المريض عن الطعام أطول مدة يستطيعها ثم يفطر على كوبين من الماء النقي المضاف إليه قليل من عصير الليمون أو العسل، وبعد ساعة يتناول أول وجبة من العنب بعد غسله جيداً، ويؤكل العنب مع قشره وبذوره حيث إنها تقوم بتنشيط المعدة، ويؤكل العنب كل ساعتين أو حسب ما تمليه شهية المريض من الصباح الباكر إلى ما قبل النوم بساعتين أو ثلاث. ويستمر هذا النظام الغذائي المقتصر على العنب لعدة أسابيع، وفي بعض الحالات يجب الاستمرار أكثر من ستين يوماً. وفي حالة شكوى المريض من إمساك مزمن يمر أكثر من أسبوع قبل أن تظهر نتائج هذا العلاج، وفي حالات أخرى كانت أعراض التحسن تظهر بعد يوم أو يومين. ويمكن استعمال أي نوع من أنواع العنب حيث إنها كلها تحتوي على طرطرات البوتاسيوم والأملاح المعدنية الأخرى المفيدة في حالات السرطان، ويمكن تفادي فقدان الشهية، ويمكن أن تقدم للمريض أنواع مختلفة من العنب. والكمية الواجب تناولها تكون بحسب ميل المريض وشهيته، وحين يعرض عن أكل العنب فمعنى ذلك أنه ما تزال هناك كمية كبيرة من السموم في جسمه، وهنا يستحسن إطالة مدة الصيام حتى يستسيغ المريض أكل العنب ويطلبه من نفسه".

وقال الطبيب المعاصر جان فالنيه: "العنب هاضم جداً، منشط للعضلات والأعصاب، مجدد للخلايا، طارد للسموم من البدن، مرطب، مدر، مطهر، مفرغ

للصفراء، وهو ينفع في فقر الدم، ولزيادة الوزن، ولمقاومة الإرهاق، ودور النقاهة ونقص الغذاء، والهزال، وضعف الأعصاب، وضعف العظام، واضطرابات الكبد والطحال، واضطرابات الصفراء والدم، وداء المفاصل، والروماتيزم، والنقرس، والحصى، والتسمم، واضطرابات ضغط الدم، والهضم، والإمساك والعاهات الجلدية وللعناية بالوجه والتهاب الأمعاء".

وقد أعطى الدكتور فالنيه التوصيات التالية للاستفادة من العنب وهي:

١- يجب أن يغسل العنب عدة مرات بالماء المصبوب عليه لإزالة كبريتات النحاس التي ترش عليه عادة، وفي حالة اتباع نظام المعالجة بالعنب يجب الاقتصار عليه وحده، وأن يؤكل منه من كيلوجرام إلى اثنين كيلوجرام في اليوم الواحد. ويشرب من عصيره من ٧٠٠ إلى ١٤٠٠ ملي وذلك للعلل التالية: إدرار البول، تطهير المعدة، مكافحة الحامض البولي، لزيادة إفراز المرارة، لإذابة الحصى، وللتخلص من الرمال، والإمساك، وأمراض المفاصل، والتسمم، والبواسير، وبعض حالات السل الصدري، ولا يسمح للمصابين بالسمنة أن يتناولوا من العنب أكثر من ١٢٠٠جرام في اليوم؛ وذلك كل يومين فقط من كل عشرة أيام. وللتخلص من السموم يُشرب ثلاثة أكواب من عصير العنب يومياً بعد تناول الطعام بوقت طويل.

يجب عدم استعمال العنب لمرضى السكر.

٢- تناول دبس العنب مع التفاح والكمثرى والسفرجل يفيد كمطهر جيد.

٣- عصير العنب غير الناضج يفيد مرطباً وفي حالات الذبحة الصدرية واحمرار الجلد ونفق الدم.

٤- الإفراز الذي تفرزه سيقان النبات في الربيع تؤخذ منه ملعقة قهوة صباحاً ضد حصى ورمال البول والمرارة.



تستعمل أوراق العنب الحمراء كقابضة ومضادة للالتهابات حيث يعمل منها مغلي لعلاج الإسهال والنزيف الحيضي الشديد والنزيف الرحمي. كما تؤخذ كغسول لقروح الفم وتفيد الأوراق والعنب الأحمر في علاج أوردة الدوالي والبواسير وهشاشة الشعيرات الدموية. كما يستخدم السائل المستخرج من سيقان شجرة الكرم في الربيع غسولاً للعين، وقد ثبت تأثير خلاصة بذر العنب على عدم كفاية عمل الوريد المحيطي حيث أعطي ١٥٠ مللجرام مرتين لعدد ٤٧٢٩ مريضاً ولمدة ما بين ٤٥ إلى ٩٠ يوماً وقد كانت النتائج جيدة جداً.

لقد فصل زيت بذر العنب مع بداية القرن التاسع عشر ولكن لم تدرس خواص هذا الزيت إلا خلال الحرب العالمية الثانية، وقد أظهرت التحاليل غناه بالأحماض الدسمة غير المشبعة حيث يحتوي على ٨٥٪ كما يحوي على فيتامين هـ، ونأمل أن تستمر الأبحاث على هذا الزيت الذي ربما كان له شأن عظيم في علاج بعض الأمراض.

العنبر

لقد عرف العنبر كطيب من مئات السنين، وتستخدم هذه المادة في تحضير أغلى وأجود العطور.

والعنبر يخرج من أمعاء الحوت المعروف علمياً باسم Sperm Whale وعلمياً باسم Bilaenopetra musculus.

وحوت العنبر يسكن المحيطات الواسعة يبلع في طعامه من الأسماك وأحياء البحار ما يبلع فيكون فيه ما يهيج أمعاءه فلا ينهضم فيحيط هذا الشيء الذي هيج أمعاءه مادة تحميه من شره يقذفها آخر الأمر إلى البحر فيتلقفها الإنسان وينتفع بها الناس، إن هذه المادة هي العنبر؛ ذلك الأصل العطري من الأصول القليلة الحيوانية.

والعنبر مادة لها قوام الشمع رمادية وبيضاء وصفراء وسوداء؛ وهي كثيراً ما تجمع بين أكثر من لون كما يجمع الرخام فيتجزع.

وحظ البحّار الذي يعثر في البحر على قطعة من العنبر حظ كبير، فهو غالي الثمن ومن أكبر القطع التي انتشلت من البحر قطعة وزنها ٢٤٨ رطلاً كان ثمنها ١٣٠٠٠ جنيه إسترليني، وكثيراً ما وجد البحار قطعاً وزنها المائتان من

الأرطال طافية على مياه البحار الاستوائية وقد وجدوها في أمعاء الحوت الذي صادوه.

والحوت الذي يوجد العنبر في أمعائه هو حوت العنبر، له رأس ضخم مليء بالزيت والدهن وهو يطول حتى يبلغ ٦٠ قدماً، وهذا هو طول الذكر أما الأنثى فيبلغ حجمها تقريباً نصف حجم الذكر.

أجود العنبر الأشهب القوي ثم الأزرق ثم الأصفر وأرداه الأسود ويغش عادة بالجص والشمع.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي العنبر على حوالي ٢٥٪ مادة تسمى (ambrein) ولهذا المركب رائحة تشبه رائحة المسك، وتكون قيمة هذا المركب كبيرة في تحضير أرقى وأجود أنواع العطور، حيث يعطيها رائحة خاصة ويطيل بقاء رائحة هذه العطور مدة طويلة، ولا يمكن تحضير العطور الغالية الثمن دون العنبر.

الاستعمالات:

- يستعمل العنبر داخلياً لفتح الشهية وزيادة الوزن والقدرة الجنسية، ويخفف من آلام التهاب المفاصل، كما يستعمل كمسهل وطارد للغازات المعوية داخلياً وطلاءً من الخارج وترياقاً لعدة سموم، وهو جيد للمعدة والأمعاء والكبد والمثانة ويزيد من التنفس وضربات القلب.
- يستعمل عن طريق الشم للفالج واللقوة والكزاز.
- يستعمل دخانه للنزلات الباردة ولتقوية الدماغ.
- يستعمل كدهان على فقرات الظهر لأوجاع العصب والخدر.

- يستعمل داخلياً لعلاج الشلل النصفي وشلل الوجه ومرض الرقاص والتيتانوس والصداع النصفي وآلام الصدر والسعال والربو.
- يستعمل في بعض مناطق المملكة بكثرة للبرود الجنسي.
- يستعمل للغرض السابق مخلوطاً مع العسل ثلاث مرات في اليوم.
- يستعمل في منطقة جازان بعد خلطه بالسمن والعسل للدغة الثعابين والعقارب.



عنب الدب

Bearberry

نبات عنب الدب عشب صغير معمر يصل ارتفاعه إلى٨٠ سم، له أغصان تحمل أوراقاً صغيرة جلدية القوام بيضاوية الشكل دائمة الخضرة. وتحمل الأغصان في رؤوسها أزهاراً صغيرة بيضاء وردية اللون تشبه في شكلها الأجراس تتحول فيما بعد إلى ثمار عنبية صغيرة كروية الشكل ذات لون أحمر. وقد سمي بهذا الاسم لأن الدببة تحب ثماره وتأكلها. يعرف عنب الدب بعدة أسماء فيعرف باسم القطلب والمشمش البري وشجر الدب والقيقبان وعيسران، أما من الناحية العلمية فيعرف باسم Uva vrsi.

الجزء المستخدم من النبات: الأوراق والثمار العنبية.

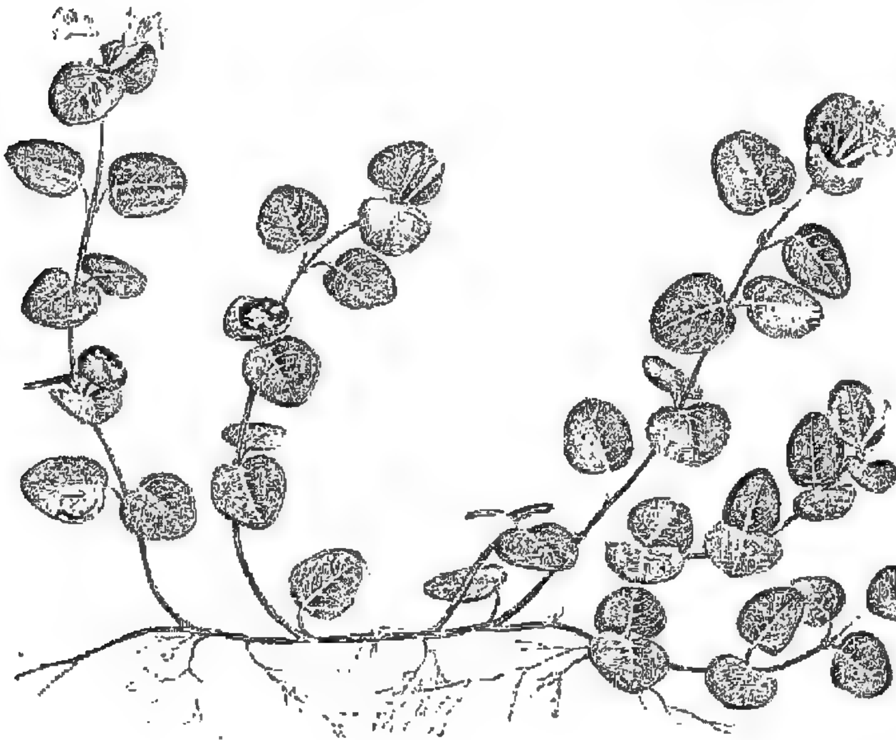
الموطن الأصلي للنبات: تعد أوروبا هي الموطن الأصلي، وقد تأقلم في نصف الكرة الشمالي وصولاً إلى الدائرة القطبية الشمالية. هو عادة محب للأماكن الرطبة حيث ينمو بين النباتات والأراضي البور. تجمع الأوراق في فصل الخريف بينما تجمع الثمار في نهاية الخريف.

المكونات الكيمائية للنبات:

تحتوي أوراق عنب الدب على هيدروكينونات مائية وأهم مركب فيها هو الأروبوتين الذي تصل نسبته إلى ١٧٪ وأحماض العفص الذي تصل نسبته إلى ١٥٪ وجلوكوزيدات فينوليه وفلافونيدات.

الطب القديم وعنب الدب:

لقد ورد أول ذكر في كتاب "طبيب ميدفاي" وهو كتاب أعشاب طبية ويلزي من القرن الثالث عشر، وكان الأمريكيون المحليون يستمتعون بتدخين مزيج من أوراق عنب الدب والتبغ. وكان الطبيب الإغريقي جاليان يستعمل أوراق القطلب للحصول على أثرها القابض في علاج الجروح والنزيف. ولم يكن أطباء الأعشاب الغربيون يعرفون هذا النبات حتى القرن الثالث عشر عندما ذكر ماركو بولو في حكايته عن الأسفار أن الصينيين كانوا يستعملون النبات كمدر للبول وذلك لمعالجة اضطرابات الكلى والمشاكل البولية، وهكذا اشتهر هذا النبات في أوروبا لما له من مزايا علاجية ويعود الفضل في ذلك إلى حكايات ماركو بولو. لقد اكتشف المستعمرون الأوائل في أمريكا الشمالية أن الهنود الحمر كانوا يستخدمون عنب الدب كدواء لمعالجة المشاكل البولية، فقد كانوا يمزجون أوراقه المدبوغة بالتبغ ويستخرجون منها مادة يمكن تدخينها تسمى الكيني كينيك Kinni Kinnik.





وقد أدرج عنب الدب في دستور الأدوية الأمريكي عام ١٩٢٠م بصفته مادة مطهرة للجهاز البولي وبقي هكذا حتى عام ١٩٣٦م. وقد نجح الكيميائيون في فصل المركب الفعّال في هذا النبات وهي مادة الأربوتين (Arbutin).

في القرن التاسع عشر كان الأطباء الانتقائيون يوصون باستخدام هذا النبات لمعالجة الإسهال والزحار والسيلان وسلس البول الليلي والأنتانات المزمنة للكلى والمجاري البولية. وينصح الأطباء المعالجون بالأدوية المثلية بتناول عنب الدب بجرعات صغيرة جداً لعلاج سلس البول ووجود الدم في البول وإنتانات المجاري البولية لا يزال أطباء الأعشاب المعاصرون يوصون بتناول هذا النبات لمعالجة مشاكل الكلى والتبول.

الطب الحديث وعنب الدب:

لقد بينت التجارب الصحية أن لمستخلصات عنب الدب مفعولاً مضاداً للجراثيم، ويقال إن المفعول أقوى في البول القلوي، وهكذا يرجح أن تزداد فعالية عنب الدب إذا أخذ بالائتلاف مع نظام غذائي نباتي. ويعد عنب الدب أفضل المطهرات البولية الطبيعية ويستخدم على نطاق واسع في طب الأعشاب لتطهير المسالك البولية. ويروي بعض الأطباء المتخصصين في الأعشاب أن عنب الدب قد شفى بإذن الله بعض إنتانات المجاري البولية التي لم تستطع المضادات الحيوية الصيدلانية شفاءها، رغم ذلك الادعاء تعد المصادر العلمية وتؤكد أن المضادات الحيوية هي بشكل عام أكثر فعالية. يستعمل مغلي أوراق عنب الدب في التهابات حوض الكلى والمثانة المزمنة التي يكون البول فيها قلوياً ومتقيحاً له رائحة الأمونياك.

ملاحظة: يجب عدم استخدام عنب الدب للنساء الحوامل والأطفال دون سن الثانية. كما يجب عدم استخدامه في حالات الإصابة بمرض ذو الكلى ولا يجب استخدامه لمدة تزيد عن عشرة أيام متواصلة. يوجد مستحضر عشبي من أوراق عنب الدب يُباع حالياً في محلات الأغذية التكميلية بالمملكة.

العود

Indian aloe

عود البخور وبالإنجليزية يدعى الصبار الهندي وبالألمانية خشب الفردوس، ويعد العود الهندي هو المفضل كبخور ودواء، ويقال له الألوة وقد روى مسلم في صحيحه عن ابن عمر رضي الله عنهما أنه كان يستجمر بالألوة غير مطراه وبكافور يُطرح معها، ويقول هكذا كان يستجمر رسول الله -صلى الله عليه وسلم- وثبت عنه في صفة نعيم أهل الجنة "مجامرهم الألوة" والمجامر "جمع مجمر" وهو ما يتجمر به من عود وغيره وهو أنواع أجودها الهندي ثم الصيني ثم القماري، ثم المندلي، وأجوده الأسود والأزرق الصلب الرزين والدسم وأقله جودة ما طفا على الماء.



ويقال: إن العود عبارة عن سيقان نبات يعرف علمياً باسم Aloexylon agallachum من الفصيلة البقولية وطريقة تحضيره تقطيع السيقان ثم دفنها

تحت الأرض مدة سنة فتأكل الأرض منه ما لا ينفع ويبقى عود الطيب المعروف، لا تعمل فيه الأرض شيئاً ويتعفن منه قشره وما لا طيب فيه.

يسمى العود باليونانية أغالوجن وهو العود الهندي وهو طيب الرائحة، وقال عنه ابن سينا: "أجود أصناف العود المندلي ويجلب من وسط بلاد الهند ثم الهندي وهو جبلي ويفضل على المندلي حيث إنه أعبق في الثياب ولا يولد القمل، ومن الناس من لا يفرق بين المندلي والهندي. وقال عنه الفاضل: وأفضل العود السمندوري وهو سفالة الهند ثم القماري وهو سفالة الهند أيضاً والصيفي وهو صنف من السفالي ومن بعد ذلك القاقلي والبري والقطفي والصيني ويسمى بالقشمري وهو رطب حلو وهو دون ذلك والحلالي والمانطاني اللوالي والربطاني والمندلي عامته جيدة، ثم أجوده السمندوري الأزرق الرزين الصلب الكثير الماء والغليظ الذي لا بياض فيه، والباقي على النار، وقوم يفضلون الأسود منه على الأزرق وأجوده القماري الأزرق النقي من البياض، الرزين والذي يرسب في الماء (يغطس في الماء) والطافي فوق سطح الماء عديم الحياة والروح رديء".

يستخرج من العود زيت غالي الثمن يعرف "بدهن العود" وطريقة تحضيره صعبة وشاقة، وهو يحضر عن طريق التقطير والخلاصة الزيتية نادرة الوجود مرتفعة الثمن وتغش بسهولة.

الاستعمالات:

- يستعمل العود على نطاق واسع وخاصة في دول مجلس التعاون كبخور ولا يخلو منزل من العود، ويوجد العود في الأسواق المحلية على درجات؛ ففيه الغالي الثمن ومنه الرخيص وكل يشتري على قدر استطاعته.
- يستعمل دهن العود وكما قلنا الدهن النقي غالي الثمن جداً والموجود في الأسواق المحلية هو النوع المغشوش، وزيت العود الأصلي من أقوى المهيجات الجنسية وإذا مزج بزيت الكهرمان وحل به العنبر كان مثيراً جنسياً خطيراً.





موسوعة جابر لطب الأعشاب

٣٧٥

- تستخدم جذور العود على هيئة مغلي في علاج عفونة المعدة وكذلك في علاج الاستسقاء وأمراض الكبد ويقوي المعدة ويفيد في علاج الإسهال.
- إذا سحق العود ورش بماء الورد ودهن به الوجه والجبهة واستنشق سكن الصداع.
- يدخل في تحضير الجوارش مثل:

١) جوارش نافع من أوجاع المعدة.

٢) جوارش تفاحي يقوي المعدة والكبد.

٣) شراب للغثى والقيء.

- بخور العود إذا استنشق دخانه ينزل البلغم.
- يعمل منه ذرور ينثر على الجسم فتطيب رائحته.
- إذا سحق مع ماء الورد وطلي به على الجبهة نفع من الصداع والشقيقة.



الغار:

Laural

نبات شجري يتراوح ارتفاعه ما بين مترين إلى عشرة أمتار ذو ساق جرداء واللحاء ناعم أسود اللون وخشبه أصفر باهت له فروع منتصبة. أوراقه خضراء قاتمة لماعة من الأعلى متموجة الأطراف متبادلة والنبات دائم الخضرة. الأزهار تتجمع على هيئة عناقيد في إبط الأوراق ذات لون أبيض مصفر. الثمرة عنبة تشبه ثمرة الكرز سوداء اللون عند النضج يوجد بكل ثمرة بذرة واحدة، رائحة النبات عطرية والطعم عطري مميز.

يعرف النبات بعدة أسماء شعبية مثل: الرند، دفتة، لورة، وعصا موسى ويعرف علمياً باسم Laurus nobilis. يعد الموطن الأصلي لنبات الغار بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وينبت في سواحل الشام والغور والجبال الساحلية. الأجزاء المستعملة الأوراق والثمار.

المحتويات الكيميائية:

بالنسبة للأوراق فهي تحتوي على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت مركب السينيول، كما تحتوي على مركبات سيسكوتربينية وكذلك قلويدات ايزوكوينولية. أما الثمار فتحتوي على زيت طيار وأهم مركبات هذا الزيت: السينيول، والفاوبيتا باينين، وسترال وميثايل سناميت، كما تحتوي على سسكوتربينات لاكتونية ودهون ومواد عفصية ومواد مرة.



الاستعمالات:

من الأساطير والخرافات قديماً التي قيلت عن الغار أن أوراقه تعد منذ القدم رمزاً للانتصار، وكانت الشجرة محترمة جداً عند اليونانيين. وروي أن "اسقليموس" كان في يده قضيب منها لا يفارقه، وكان الحكماء يلبسون على رؤوسهم أكاليل من الغار ويشرفونه ويرفعون قدره. وروى القدماء عنه بعض الأساطير منها أن حامل جزء منه ينال الجاه والقبول وقضاء الحوائج، وإذا تبخرت به الفتاة العازبة قبل طلوع شمس يوم الأربعاء تزوجت، وإن جعل في بضاعة بيعت، ومن توكأ على عصى منه أحد بصره وقويت همته، وإن اغتسل به في الحمام أزال التعسر، وأبطل السحر.

وكان المصريون القدماء يضعون من أوراق الغار الذي كانوا يسمونه آنذاك باللغة الفرعونية "باعرت" وبالقبطية "أوريتا" كانوا يضعون من أوراقه أكاليل، ونظراً لتقدير الفراعنة لهذا النبات أصبح بعد ذلك رمزاً للنصر والفخر عند الإغريق الذين كانوا يتوجون بأغصانه الأبطال والشعراء، والتصق اسم هذا النبات بأحد آلهتهم "أبولون" ولذلك أطلقوا على ثماره "ثمار أبولون".

وقد استخدمه الفراعنة حيث استخدموا أوراقه وزيته في علاج بعض الأمراض وخاصة الروماتزم والجروح والقروح وجاء ضمن دهان لعلاج الصداع.

وقد قال ابن سينا في الغار: "ينفع أوجاع العصب كلها وزيته يحلل الإعياء



والصداع ويزيل أوجاع الأذن ويدر الحيض ويتخذ منه لعوق بالعسل لقروح الرئة، وإذا طبخ ورقه ينفع من أمراض المثانة والرحم، والشراب منه للإسهال، وإذا شرب من قشره مقدار معين فتت الحصى".

وقال أبوبكر الرازي: "يعالج مغص الأمعاء بحب الغار اليابس ومن كان يشكو من القولون فيأخذ الثوم مع ورق الغار الطري أو حب الغار فيسكن الألم".

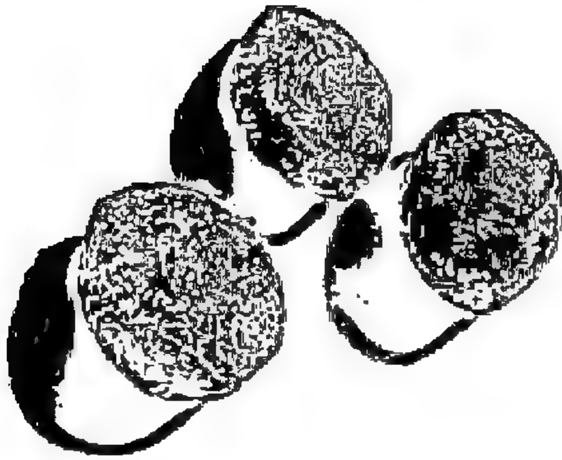
وقال ابن البيطار: "الغار حبة على شكل البندق الصغير ينقع مع خبز وسويق للأورام الحادة، وينفع من القشعريرة مروخاً ودهاناً".

وقال داود الأنطاكي: "الغار مر الطعم طيب الرائحة يجعل بين التين فيطيبه ويمنع تولد الدود فيه، والغار حار يابس في الثانية وحبه في الثالثة كالزيتون مستأصل لأنواع الصداع والربو وضيق التنفس والسعال المزمن والرياح الغليظة والمغص والقولون والطحال وجميع أمراض البدن والكلى والحصى شراباً بالعسل ويذهب الصرع وأوجاع الظهر والمفاصل وعرق النسا والنقرس".

وقد كتب الطبيب الإغريقي دسقوردیس في القرن الميلادي الأول أن لحاء الغار يفتت حصى الكلى ويفيد لأمراض الكبد، وكانت تستخدم لزقة من الأوراق لتفريج قرصات الزنابير والنحل.







حديثاً يستخدم الغار بشكل رئيس لعلاج اضطرابات الجهاز التنفسي الهضمي وتلطيف أوجاعه المفاصل ويعد مقوياً للمعدة ومنبهاً للشهية وإفراز العصارات الهضمية، وعندما تستخدم أوراقه في الطهي تحث أوراق الغار على الهضم وامتصاص الغذاء، كما يساعد على تفكيك الطعام الغليظ مثل اللحم، ويستخدم الغار أيضاً للحث على بدء دورات الحيض، وتستخدم الأوراق بكثرة في أوروبا لعمل الحساء وفي الطهي فيطيب نكهة الأكل. يعد الغار قاتلاً للبكتيريا وذلك لاحتوائه على الزيت الطيار وكذلك يستخدم في علاج كثير من الأمراض الجلدية وكذلك في قرصات بعض الحشرات مثل النحل والدبور والبعوض والبق وخلاف ذلك.

ويستخدم الزيت الطيار في تحضير المراهم والصابون وذلك كمطهر للجلد، كما يستخدم على نطاق واسع في الطب البيطري.



الغافثية

Agrimony

توجد ثلاثة أنواع من نبات الغافثية وهي:

١) غافثية ابن سينا:

غافثية ابن سينا وهي عبارة عن نبات على هيئة عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ١,٥ متر، له ساق أحمر اللون ذو منظر، جميع وأوراق متطاولة حوالي أربع أوراق في رزمة واحدة تحيط بالساق ولها حواف مشرشرة، وتحتوي الأغصان في قممها باقات من الأزهار القرنفلية اللون إلى البنفسجية الفاتحة لها شكل مميز. الموطن الأصلي لهذا النوع أوروبا، ويوجد اليوم في غرب آسيا وشمال إفريقيا، وينمو في الأماكن الرطبة والمستنقعات والأراضي البور والخرائب ويجمع عندما تزهو في الصيف، الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور.

تعرف غافثية ابن سينا علمياً باسم Eupatorium cannabinum.

المحتويات الكيميائية لغافثية ابن سينا:

تحتوي على زيت طيار يشمل على الفاتربتين وبارا سايمين وثيمول وأزولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية المعروفة باسم Sesqueterpens Lactone كما تحتوي على فلافونيدات وقلويدات من نوع البايرولوزيدين وسكاكر متعددة.

الاستعمالات:



كان ابن سينا من العلماء الذين استعملوا الغافثية لدرجة أنها سميت باسمه وذلك فيما بين ٩٨٠ - ١٠٢٧م وكذلك بعض أطباء العرب في أوائل القرون الوسطى، وفي كتاب "الأعشاب الطبية الحديث" تصف السيدة غريف كيف كان الناس يضعون الأوراق على الخبز ظناً منهم أن ذلك يحول دون تعفنه وفساده، وقد استخدمت لعلاج الأمراض الجلدية المزمنة والقروح والنواسير المستعصية بتلبيخها بالعشبة الغضة الطازجة المهروسة، ويستعمل مستحلبها لمعالجة الزكام والنزلات الشعبية الحادة، والإسهال، وحصاة المداره، والروماتيزم، والنقرس، وحصاة المثانة، وقرح المعدة والأمعاء، كما استخدمت قديماً في علاج الطحال.

وحديثاً تستخدم الغافثية بشكل رئيس مزيلة للسموم من أجل الحمى والزكام والإنفلونزا وغير ذلك من الحالات الفيروسية، كما أنها تنبه أيضاً إزالة الفضلات عبر الكلى، وللغافثية خصائص مضادة للسرطان ومثبطة لنمو الخلايا، أما متعددة السكاكر فتقوم بتنبيه الجهاز المناعي في جسم الإنسان.

٢) **الغافثية المثقوبة Boneset:**

وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى حوالي متر ونصف المتر ذات أوراق رمحية مستدقة الطرف ومسننة الحواف وباقات من الأزهار على قمم الأغصان ذات لون

أبيض وربما تكون أرجوانية في بعض الأحيان، الموطن الأصلي للنبات شرق أمريكا الشمالية وتنمو في المستنقعات، والجزء المستعمل من النبات الأجزاء الهوائية دون الجذور، يعرف النبات علمياً باسم Eupatorium perfotiatum.

المحتويات الكيميائية للغافثية المثقوبة:

يحتوي النبات على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية ومتعددات سكريد وفلافونديات وستيرولات وزيت طيار.

الاستعمالات:

لقد استخدم الأمريكيون المحليون هذا النبات لعمل نقيع لعلاج أمراض الزكام والحمى والروماتيزم وآلام التهاب المفاصل، ثم تعرف الأوروبيون على فوائد واعتبر هذا النبات في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر في أوروبا علاجاً شاملاً لكل الأمراض، واسم الغافثية المثقوبة جاء من الاسم الشائع "جابرة العظام" من قدرتها على علاج حمى الضنك الخاصة بالعظام.

وحديثاً تستخدم الغافثية المثقوبة علاجاً ناجحاً للزكام وضد العدوى الفيروسية وكذلك العدوى الجرثومية وتخفض الحمى حيث تعمل كمعرقة وتقوم على إخراج البلغم وكذلك تعالج الكحة بالإضافة إلى تأثيرها المقوي والملين، تستعمل أيضاً لعلاج آلام الروماتيزم ولعلاج الأمراض الجلدية.

٣) **الغافثية الأرجوانية** Gravel root أو Joe، Pye weed:

وهو نبات يصل ارتفاعه إلى حوالي المتر، وهو معمر يحيط بالساق أوراق على شكل دائري مستطيلة وحادة وسنابل أو عناقيد من الأزهار تتكون في قمم الأغصان لها لون أرجواني وقد اشتق الاسم من لون الأزهار، الأجزاء المستخدمة من النبات الجذور فقط، والموطن الأصلي للنبات شرقي أمريكا الشمالية ويقلع الجذر عادة في الخريف.

المحتويات الكيميائية للغافثية الأرجوانية:

تحتوي على زيت طيار وفلافونيدات ومواد راتنجية.

الاستعمالات:

يقال: إن أمريكياً استخدم هذا النبات لعلاج سكان نيو إنجلاند من التيفوس وقد سميت هذه النبتة باسمه تكريماً له، وقد استخدم الأمريكيون هذه العشبة كمدرة للبول وعلاج للحالات التناسلية البولية، وقد أدرج جذر هذا النبات في دستور الأدوية الأمريكي بين سنتي ١٨٢٠ و١٨٨٢م.

وحديثاً ثبت أن الغافثية الأرجوانية عشبة قيمة لمشكلات المسالك البولية، فهي تحول دون تشكل حصى الكلى أو المثانة، كما أنها ذات فائدة كبيرة لالتهابات المثانة والتهابات الإحليل وتضخم البروستاتا. وتقول الدراسات إن النبات يستخدم للروماتيزم والنقرس حيث إن النبات يعمل على زيادة إزالة الفضلات عن طريق الكلى.

الجرعات المتبعة من الأنواع الثلاثة السابقة حوالي ٣ جرام في اليوم الواحد.



الفاوانيا

White peony

نبات الفاوانيا نبات معمر دائم الخضرة له ساق منتصب يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين، أوراقه بيضاوية بسيطة خضراء مشربة بحمرة، الأزهار بيضاء جميلة جداً كبيرة، جذر النبات مكون من تفرعات جذرية متداخلة ودرنية ويتميز بلونه البني القاتم وإذا كسر فإنه يتميز باللون الأبيض من الداخل.

تعرف الفاوانيا علمياً باسم Paeonia albiflora الجزء المستعمل من نبات الفاوانيا الجذور والبذور.

يتمركز هذا النبات في شمال شرق الصين ووسط منغوليا، كما يوجد في جنوب أوروبا وبالأخص في البرتغال امتداداً إلى ألبانيا وهنغاريا، يزرع هذا النبات للزينة نظراً لجمال أزهاره.

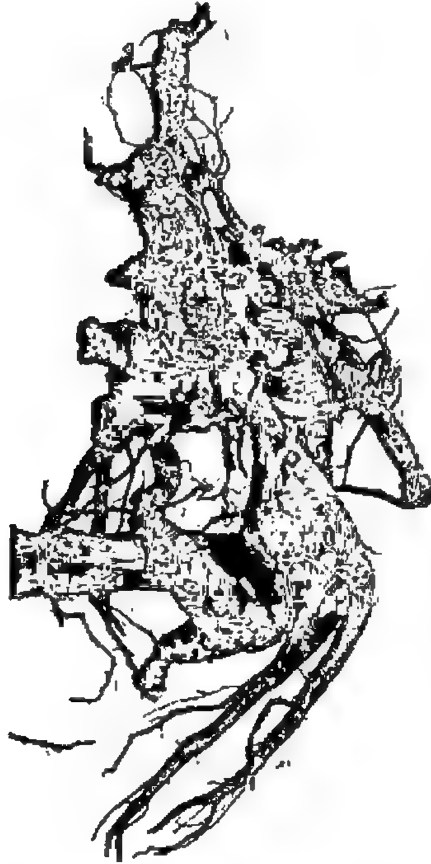
المحتويات الكيميائية:

تحتوي الجذور على جلوكوزيدات تربينويدية أحادية، ومن أهم مركبات هذه المجموعة باوانيفلورين (Paenoiflorin) وأبيفلورين (Abiflonin)، كما يحتوي على حمض البنزين وجلوكوز البنتاغالوي (Pentagalloy glucose).

الاستعمالات:

قال الطب القديم: إن هذا النبات كان يستخدم طبياً على نطاق واسع حيث

يعود تاريخ استعماله في الصين إلى ١٥٠٠ سنة على الأقل، وهي معروفة على نطاق واسع بأنها إحدى الأعشاب الأربعة المعروفة عادة باسم حساء الأشياء الأربعة وهي مقوية للنساء وعلاج للمشكلات النسائية وللمغص والألم، والدوخة. وتعتقد النساء الصينيات اللاتي يتناولنها بانتظام أنهن يتألقن مثل زهرة النبات الجميلة نفسها.



وقد عرفت هذه النبتة كأهم الأعشاب الأربعة للنساء حيث تتكون الأعشاب الأربعة من الفاوانيا والرحمانيا والأنجذان وحشيشة الملاك الصينية، وهذه الأعشاب الأربعة مخلوطة مع بعضها هي الوصفة السحرية لتألق النساء.

إن هذا النبات أحد النباتات المهمة التي تساعد النساء في تعديل الاضطرابات

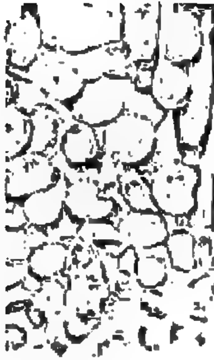
الحيضية بما في ذلك النزف الشديد والنزف الذي يحدث عادة عند بعض السيدات بين الدورتين، وتستخدم بشكل خاص لعلاج آلام الحيض والمغص المصاحب، وتعد هذه النبتة مقوية للدم وتساعد في حالات فقر الدم فضلاً عن تأثيرها في خفض الحرارة والتعرق الليلي.

وحديثاً أظهرت الأبحاث أن مركب الباوينفلورين مضاد مهم ضد التشنج حيث يرخي النسيج المعوي فضلاً عن عضلات الرحم، وقد بينت الدراسات الصينية أن هذا المركب الجلوكوزيدي يضاد هرمون الأكسيتوسين الذي يحث تقلصات الرحم، ويعتقد أن الباوانيفلورين خافض معتدل للضغط حيث يخفض ضغط الدم ويزيد من تدفقه إلى القلب عبر الشرايين الإكليلية، كما أنه أبدى خصائص جيدة مضادة للالتهابات وبالأخص الحمى، وقد أثبتت الأبحاث أن جلوكوز البنتاغالوي له تأثير على فيروس من أنواع الهربس يحدث تحت الشفة السفلية لبعض الناس والمعروف شعبياً "بالحلى".



ويستعمل جذر النبات على هيئة مغلي للآتي:

- يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق جذر الفاوانيا وتوضع في ملء كأس ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في اليوم؛ وذلك لعلاج التشنج الذي يحدث في البطن وكذلك الصداع وخدر اليدين والقدمين وكذلك طنين الأذن وتشوش الرؤية.
- يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر وتغلى مع الماء مدة دقيقة



واحدة ثم يترك بعيداً عن النار مدة خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة وذلك من أجل تخفيف آلام ومغص الحيض والنزف.

- تؤخذ أجزاء متساوية من مسحوق الفاوانيا والرحمانية والأنجذان وحشيشة الملاك الصينية حيث يؤخذ ١٥ جراماً من المزيج ويضاف إلى ٧٥٠ مللي من الماء المغلي ثم يقسم هذا المزيج على ثلاث جرعات متساوية تؤخذ في أثناء النهار، وتستعمل هذه الوصفة كمقوية عامة للنساء وضد نزف الحيض.

هناك عدة أنواع مثل: الفاوانيا الشجيرية والفاوانيا الحمراء والفاوانيا المخزنية وكلها تحتوي على المواد المؤثرة نفسها وكذلك طريقة الاستعمال، وتعد هذه الأنواع بدائل للفاوانيا البيضاء في حالة عدم وجودها.

لا توجد أي أضرار جانبية للنبات إذا أخذت الجرعات حسب المنصوص عليها وزيادة الجرعة تسبب القيء وبعض الاضطرابات في المعدة والقولون والجرعات الزائدة تسبب سقوط الجنين.

لا تتعارض مع أدوية أو أغذية أخرى وهو من الأدوية العشبية المأمونة في هذا الصدد.



الفستق

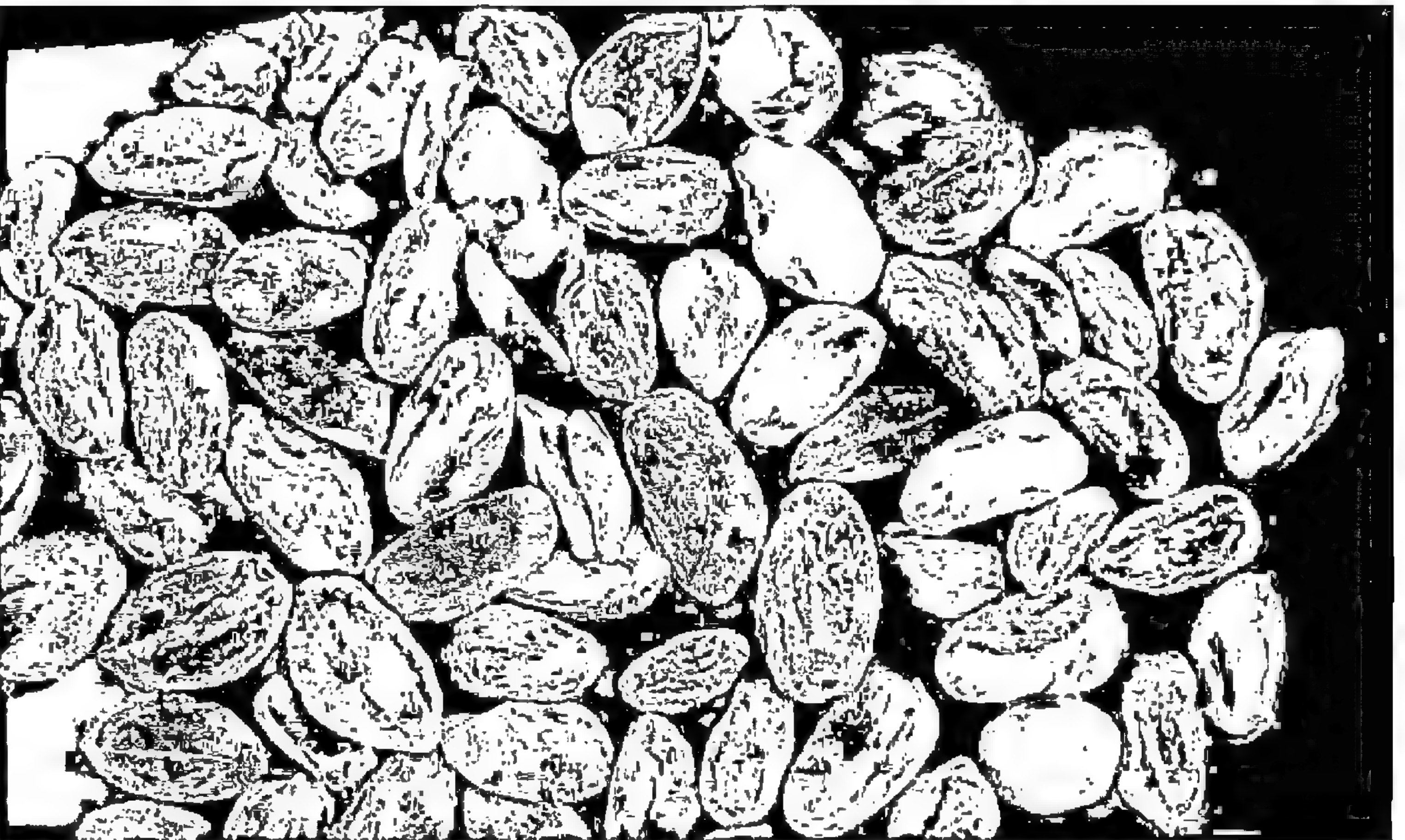
Earth nut

هو أحب المكسرات لدى الإنسان وأغلاها ثمناً، والفستق ثمرة لوزية ذات قشرة خشبية صلبة مكونة من فلقتين، والبذرة ذات لون مخضر مغطاة بغشاء بني رقيق، ويستحصل على الفستق من أشجار الفستق وهي نوعين ذكر وأنثى، والشجرة الأنثى هي التي تنتج ثمار الفستق بعد التطعيم. لقد زرعت أشجار الفستق في بلدان حوض البحر المتوسط منذ أربعة آلاف سنة. ويزرع الفستق بكثرة في سورية وتركيا وإيران، وأفضل أنواع الفستق هو العاشوري ذو المحصول الوفير المنتشر في حلب والذي ينشق طولياً في الليالي الرطبة بعكس التعليمي فثمرته كبيرة لكنه لا يتشقق.. وهناك أنواع أخرى متعددة مثل ناب الجمل والقرش والمرواحي والباتوري. وقد عرف العرب الفستق في عصورهم الزاهرة واستعملوه في أطعمتهم المترفة، ووصفه شعراؤهم في أبيات كثيرة منها قول أبي بكر الصنوبري:

وحظي من نقل إذا ما نعته
نعت لعمري منه أحسن منعوت

من الفستق الشامي كل مصونة
تصان عن الأحداق في بطن تابوت

زبرجدة ملفوفة في حريرة
مضمنة دراً مغشى بياقوت



الطب القديم والفستق:

يقول ابن سينا: "طبعه أشد حرارة من الجوز.. وهو يفتح سدد الكبد لمرارته وعطريته وفيه عقوصة وغذاؤه يسير جدا. وهو جيد للمعدة خصوصا الشامي الشبيه بحب الصنوبر وهو يفتح منافذ الهواء، ودهنه ينفع من وجع الكبد الحادث من الرطوبة والغلظ ويمنع الغثيان، وتقلب المعدة ويقوي فمها". اما ابن البيطار فقال: "الفستق ثمرة طيبة، تنقي الكبد وتنفع من علل الصدر والرئة والذي ينال البدن منه من الغذاء يسير جدا. وهو أشبه ان يكون مفرحا مقويا للقلب، ومن خاصيته تطيب النكهة، ويمنع أبخرة المعدة التي ترقى إلى الفم، ويزيل المغص أكلاً، وقشره الخارج الرقيق إذا نقع في الماء وشرب قطع العطش والقيء وعقل البطن ودهنه مضرة بالمعدة".

أما ابن جزلة فقال فيه "اجوده الحديث الكبار، فهو جيد للمعدة ويزيد في الباءة وينفع من السعال البلغمي، وقيل ان لبه يزيل الخفقان ويولد الدم الجيد ويخصب البدن ويزيد في العقل والحفظ والذكاء، ويصلح الصدر، ويزيل السعال المزمن والطحال واليرقان".

أما داود الأنطاكي فقال: "الفستق مزيل للاحتقان ومولد للدم وزيادة العقل والفهم ومصلح الصدر، ومزيل السعال ومقوي للطحال والكبد والكلى، ولبه يزيل الخفقان. قشره اليابس محرقا يفتت الحصى شربا، يطيب النهكة ويشد اللثة ويزيل قروح الفم، يقول المعدة، يشد البدن ويزيل العرق ضمادا، قشر شجرته يقتل القمل نطولا ويحبس النزلات وكذلك يفعل ورقه، يزيل جميع أوجاع المعدة والرحم والحكة والجرب وتساقط الشعر إذا أديم استعماله، مزيل الوسواس ويقاوم السموم".

محتويات الفستق الكيميائية:

يحتوي الفستق على حوالي ٨٪ ماء وحوالي ٢٣٪ بروتين، ٤٥٪ زيت ثابت، ٤٪ نشا، وسكاكر، كما يحتوي على فيتامين ب١، ب ٢وكذلك يعد من أغنى المكسرات

بالمعادن حيث يحتوي على الحديد والفسفور والكالسيوم والنحاس. ويستخرج من الفستق زيت ثابت كثير التغذية ولكنه غالي الثمن وسريع الفساد.

الطب الحديث والفستق:

يفيد في تقوية الأعصاب والدم وتحمل المتاعب العقلية والعصبية. قشرته الخارجية تقطع العطش إذا نقعت في ماء ثم شربت، كما تقطع القيء وتشفي الإسهال. إذا خلط بالمسك وتسعط به أزال اللقوة وقوى الذهن ونقى الرأس. لا ننسى أن الفستق يستخدم على نطاق واسع في تحضير أنواع الحلوى والمعجنات حيث تزين به، وتُعدُّ الحلوى التي يدخل في تراكيبها من أغلى وأجود الحلويات.



الفشاغ

Sarsaparilla

ويعرف أيضاً بالقشغ أو بالعشبة الرومية، والفشاغ شجيرة متسلقة ومتخشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٥ أمتار، أوراقها بيضية عريضة ومحاليق وأزهار صغيرة ذات لون مخضر، يعرف الفشاغ علمياً باسم Smilax spp. حيث يوجد منه عدة أنواع. الموطن الأصلي للنبات في الغابات المطيرة المدارية وفي المناطق المعتدلة في آسيا وأستراليا. والجزء المستخدم من النبات هو الجذر الذي عادة ما يقلع في أي وقت خلال العام. وهناك نوعان من الفشاغ، نوع به أشواك ويعرف بالشائك وأوراقه مستديرة وأزهاره على هيئة سنابل أو عناقيد وثماره مدورة ويتحول إلى اللون الأحمر عند النضج، والنوع الثاني غير شائك ناعم وثماره تشبه إلى حد ما الترمس شكلاً لكنه أصفر وشديد السواد يحيط به بياض.

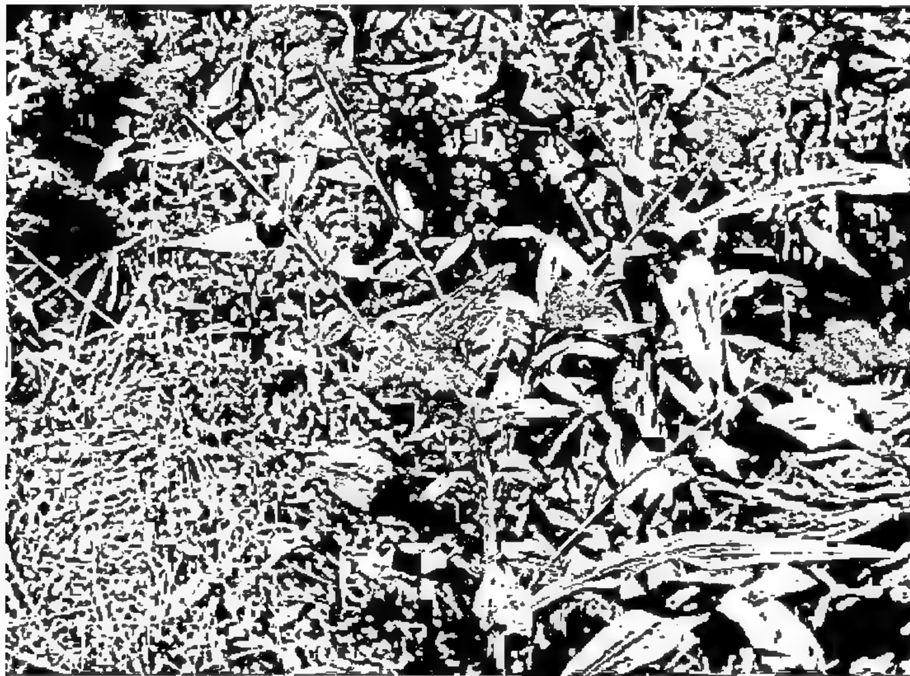
المحتويات الكيميائية:

يحتوي جذر الفشاغ على ١٠ إلى ٣٠٪ مواد صابونية ستيرويدية وستيرولات نباتية وتشمل بيتا وستجما سيتو ستيرول، وتحتوي على حوالي ٣٠٪ نشاء ومواد راتنجية وحمض السارسابيك ومعادن كما يحتوي على كوريسيتين.

الاستعمالات:

لقد أحضر الفشاغ إلى إسبانيا عام ١٥٦٣م وقد احتفي به كدواء للزهري، ويقال إنه سبق وأن استخدم في منطقة الكاريبي ولقي نجاحاً كبيراً هناك غير

أن المزاعم كان مبالغاً فيها؛ ثم بدأت تختفي شيئاً فشيئاً، وقد استخدم الفشاغ في المكسيك لعلاج كثير من المشاكل المرضية وبالأخص الأمراض الجلدية، وفي الأزمنة القديمة كان المصاب بالزهري يوضع في غرفة مظلمة يمكث بها أربعين يوماً يشرب خلالها عصير جذور الفشاغ وهو محاط بأجواء سحرية، وما زال بعض الأقباط في مصر يدخلون العشبة في موسم معين في السنة، يصومون أسبوعاً أو أسبوعين عن كل طعام سوى القليل من الفاكهة ويشربون عشبة الفشاغ، ويعتقدون أن هذا يشفي من كل مرض، وبعضهم كان يكتفي بمرق الأرنب وبتناول العشبة سبعة أيام ويعتقد أنها تشفي.



وقد حازت عشبة الفشاغ التي يستخرج من جذورها المجففة الخلاصات الطبية التي كان لها شهرة كأنها السحر.

وأجود أنواع الفشاغ هو النوع الجمايكي والمعروفة باسم العشبة الحمراء أو ذات اللحية الحمراء.



وحديثاً قيل: إن الفشاغ مضاد للالتهابات ومنظف ويمكن أن يفرج المشكلات الجلدية مثل الأكزيما والصدفية والحكة بشكل عام، كما أنه يساعد كثيراً في علاج أمراض الروماتيزم والتهاب المفاصل وكذلك النقرس، كما أثبتت الدراسات أن الفشاغ يحتوي على مفعول مولد للبروجسترون مما يجعله مفيداً في المشاكل السابقة لدورة الحيض وفي حالات سن اليأس وبالأخص الضعف والاكتئاب الذي يحدث عند بعض النساء عند سن اليأس. والمكسيكيون لا زالوا يستعملون جذر الفشاغ على نطاق واسع لمشاكل الحيض ولخصائصه المقوية المزعومة للجنس، أما شعوب الأمازون فيستعملون الفشاغ لتحسين النشاط وعلاج مشكلات الأياس.

وقد قامت دراسات على الفشاغ في الصين وأشارت هذه الدراسات إلى أن الفشاغ له قدرة مضادة لداء البريمياء وهو مرض نادر ينتقل إلى الإنسان عن طريق الجرذان، وقد اختبر الجذر ممزوجاً ببعض الأعشاب الأخرى لعلاج الزهري واستعمله عدد من المرضى المصابين بالزهري وثبت نجاحه في شفاء ٩٠٪ من الحالات الحادة التي شفيت فيما بعد. كما ثبت أن الفشاغ يحسن الشهية والهضم وكذلك يحسن ويحضر من جذر الفشاغ خلاصة طبية جرعتها ما بين ١٠ إلى ٣٠ نقطة، ولذلك فغلي مركب من ٢ إلى ١٠ أوقيات مع لتر من الماء ويؤخذ منه نصف كوب ثلاث مرات في اليوم.

يتداخل الفشاغ مع أدوية أخرى مثل جلوكوزيدات الديجتاليس التي تستخدم لعلاج ضعف عضلات القلب؛ إذ إن الفشاغ يزيد امتصاص هذه الجلوكوزيدات، كما أن الفشاغ يتداخل مع بعض الأمراض مثل الربو حيث إن غبار مسحوق جذر الفشاغ يؤثر على الأشخاص المصابين بهذا المرض.

يوجد مستحضر في الأسواق المحلية تحت اسم SARSAPARILLA في محلات الأغذية التكميلية يستخدم كمقاوم للعجز الجنسي وعدم الإنجاب ويفيد لحالات الروماتيزم وكذلك للصدفية الجلدية، ويؤمن الحيوية والنشاط للجسم وينظم نشاط الهرمونات ومدر للبول.

فطر الأرغوت

Ergot

ويسمى فطر مهماز الشيلم Ergot of rye وجاءت هذه التسمية "مهماز" لأن شكله يشبه الأصبع الخلفية للديك، أما الشيلم فهو نبات من الفصيلة النجيلية ذو سنابل تشبه الشعير والشوفان وهو من الغلال المعروفة الغذائية.

وفطر الأرغوت عبارة عن مهماز متصلب ذو شكل أسطواني محدب قليلاً ذو لون أسود بنفسجي تظهر على سطحه عدة شقوق طولية أوضحها الثلم الذي يوجد في الوجه المقعر منه، كما تظهر على سطحه بعض الشقوق المستعرضة الصغيرة، يتراوح طوله ما بين ١-٢ سم أما قطره فلا يزيد عن ٥ – ٨ ملم دقيق في نهايته، ينكسر بسهولة، مقطعه أبيض في المركز وبنفسجي في الأطراف، له رائحة خاصة غير مقبولة تظهر واضحة عند طحنه مع قليل من البوتاس، طعمه مر قليلاً وهو سريع الفساد، يجب حفظه بمعزل عن الهواء ويجب وضع مواد ماصة للرطوبة بجانبه ويوصي دستور الأدوية العالمي استعمال الكلس لحفظ هذا العقار.

ويعد فطر الأرغوت من أهم الفطور الدوائية ويندر أن توجد مستشفى في العالم خالية من مستحضرات الأرغوت.

ونظراً لأهمية فطر الأرغوت ولسد حاجة المستشفيات ومعامل الأدوية فقد حاول فريق من العلماء زراعة الفطر بصورة اصطناعية، أي أنهم لجؤوا إلى زراعة نبات الشيلم على مساحات واسعة ثم عمدوا إلى عدوى هذا النبات بواسطة أبواغ الفطر الذي استنبت في أوساط خاصة معدة لهذا الغرض.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي فطر الأرغوت على معادن بنسبة ٢ – ١٠٪ وتتكون من الفوسفات وكالسيوم ومغنيسيوم وبوتاسيوم والسيليس، وكذلك مواد سكرية عبارة عن سكر الجلوكوز والثري هالوز والمانيتول، ومواد سيترولية مثل أرغو سيترول وهذا يتحول إذا عرض للأشعة فوق البنفسجية إلى فيتامين (D2) أو كالسيفرول، كما يحتوي على أحماض أمينية وأهمها حمض الأسبارتين والفلوتامين والألانين والنيروزين والتربتوفان والأرجنين والكويرسين وفتيل الانين وكذلك كحولات أمينية أشهرها الكولين.



والمكونات المهمة في فطر الأرغوت التي يرجع لها التأثير الدوائي هي القلويدات وأهم تلك القلويدات أرغومترين Ergometrine وأرغوتامين Ergotamine

وأرغوزين Ergosine وأرغوكورنين Erggorinine وأرغوكرستين Ergoceistine والأرغوكريتين Ergopypine وأرغوتينين Ergotinine وتشتق هذه القلويدات من الصيغة الكيميائية لحمض الليزرجيك Lysergic Acid وحمض الليزرجيك يشتق منه المهلوس الشهير المعروف باسم L.S.D (ثنائي ايثايل اميل) حمض الليزرجيك وقد فصله العالم السويدي هوفمان وكتب قصته الشهيرة حول هذا المركب الخطير الذي أصبح مؤخراً أحد أخطر المهلوسات في العالم وجرعته عادة بالميكروجرام.

الاستعمالات:

لقد استعمل فطر الأرغوت في الصين من مئات السنين من قبل القابلات لمساعدة الحوامل في الولادات الصعبة، أما في أوروبا فقد شوهدت آثاره في فترات متباعدة من الزمن بشكل أوبئة سريعة الانتشار فيصاب الناس بأمراض تشنجية أو بموات يظهر في بعض الأعضاء وبالأخص في الأطراف، ولم يكن هذا المرض الغامض إلا انسماماً حاداً أو مزمناً بالخبز المصنوع من طحين قمح أو شيلم أو شعير مصاب بهذا الفطر، وقد اهتدت القابلات الشعبيات أيضاً في أوروبا إلى بعض خصائص هذا الفطر قبل أن يهتدي إليه الأطباء بمائتي سنة تقريباً.

وتستعمل مستحضرات الأرغوت المفصولة على هيئة بلورات نقية لعلاج بعض الأمراض المهمة حيث يستعمل الأرغومترين على هيئة ملح الماليت كمادة مسهلة للولادة مقوية لعضلة الرحم، ويستعمل المشتق المثيلي من هذا القلويد الذي يتميز بفعالية فسيولوجية أشد من القلويد نفسه، حيث يستعمل في حالات النزف ويعد من أفضل موقفات النزيف وخاصة نزف ما بعد الولادة.

أما قلويد الأرغوتامين فيستعمل على هيئة ملح الطرطرات كمادة مسهلة للولادة أيضاً، كما يستعمل على هيئة أقراص لعلاج آلام الصداع النصفي (الشقيقة) كما تعطي أملاح الأرغوتامين أيضاً كمادة مسكنة في آلام الجهاز العصبي الودي.



فطر الأرغوت لا يستعمل إلا تحت إشراف طبي نظراً لتأثيره السام، حتى إن الدقيق عندما يستورد من البلدان التي ينمو فيها فطر الأرغوت مثل الصين وروسيا وإسبانيا وبولونيا والنمسا وهنجاريا يختبر في الجمارك قبل دخوله للتأكد من خلوه من فطر الأرغوت الذي ينمو على سنابل القمح والشيلم والشوفان والشعير، حيث إن تناول الدقيق الملوث بالفطر يحدث التسمم، ويتميز التسمم بعلامات مختلفة مثل تنميل الأطراف والشعور باحتراقها مع تقبض الأصابع واضطرابات وهذيان وكزز واختناق، وينتهي هذا التسمم بشكل حوادث تشنجية أو موات (غرغرينا) قد يؤدي للوفاة، أما التسمم الحاد فيظهر بشكل آلام معدية معوية وتقيؤات وإسهال مع حس ضيق وغم شديدين وتشوش في الحواس والحركة والذهن وإجهاضات متوالية (يعتبر الأرغوت من أكثر المجهضات) عند الحوامل في الإنسان أو الحيوان.

توجد مستحضرات مهمة جداً من فطر الأرغوت ولكنها لا توجد إلا في المستشفيات وهي موجودة على هيئة حقن وأقراص.



فطر ريشي

Rieshi mushroom

الفطريات كائنات حية تخلو من اليخضور (الكلوروفيل) وهي المادة الخضراء التي تستعملها النباتات لصنع الغذاء، ولا تستطيع الفطريات أن تصنع غذاءها ولكنها بدلاً من ذلك تمتص الغذاء من البيئة المحيطة بها.

ويقول علماء الفطريات إن هناك أكثر من مئة ألف نوع من الفطريات، ولا يمكن رؤية الخمائر وبعض الفطريات الوحيدة الخلية دون المجهر، ومع ذلك يمكن رؤية معظم الأنواع بالعين المجردة، وأشهر أنواع الفطريات البياض والعفن وعش الغراب والصدأ النباتي.

والأنواع الشائعة من الفطريات تنتج الفطريات الخيشومية مثل عش الغراب السام وعش الغراب الصالح للأكل، ويعيش كثير من أنواع عش الغراب مثل عش الغراب المظلي أو عش الغراب البني على مخلفات النباتات والحيوانات بالتربة.



وتجمع بعض أصناف الفطريات الخيشومية، وفطريات الثقوب لأكلها، ومع ذلك فإن كثيراً من الفطريات سام ولا ينبغي أكله، ويقبل الناس في أوروبا وما كان يعرف بالاتحاد السوفييتي (سابقاً) واليابان على عش الغراب (المشروم) البري الصالح للأكل.

ويقول المؤرخون: إن الإنسان عرف بعض أنواع الفطر من فجر التاريخ واتخذها مصدراً لغذائه، وكان عش الغراب معروف لدى الإغريق وأثنى عليه الرومانيون وكان يؤكل على مدى واسع في العصور الوسطى، ثم انتشرت زراعته في أوروبا الشرقية وأمريكا في بداية القرن السابع عشر، وينتشر عش الغراب حالياً في بريطانيا وفرنسا والولايات المتحدة الأمريكية، ويعيش عادة تحت الأشجار وفي الأماكن الرطبة وفي الأقبية والكهوف والأنفاق.

وهناك أنواع برية عديدة من عش الغراب وتعد أرق نكهة وأسهل مضغاً من الأصناف المزروعة، ويجب دائماً الحذر من بعض أنواع الفطور السامة حيث إنها تتشابه مع الأنواع المأكولة.

الفطر يستخدم في الغذاء والدواء، ولقد أطلق على الفطر أنه اللحم النباتي حيث يحتوي على نسبة عالية من البروتين وخير مثل على ذلك "الكمأة" الفقع الذي يعيش ويتكاثر تحت سطح الأرض، حتى إن بعضها يعيش تحت التربة على عمق متر تقريباً ويتم البحث عنها في فرنسا وإيطاليا بالاستعانة بالكلاب والخنازير وتباع عادة بأثمان باهظة.

والفطر العادي الصالح للأكل يحتوي على حوالي ٣٠٪ بروتين ومعادن الكالسيوم والمنجنيز والصوديوم والكوبلت والمغنيسيوم والسيليس وفوسفور وكلور وبوتاسيوم وحديد وزنك ونحاس ويود.



وأهم الفطريات من الناحية الدوائية هي:

فطر ريشي Reishi. وهذا النوع من الفطر له شهرة عالمية ويعرف علمياً باسم Ganoderma lucidum من الفصيلة Polyporaceae ولهذا الفطر أسماء شعبية مثل Manoly، Nentakeling، Mushroom Ling Zhi

CAO، CHI ويزرع هذا الفطر تجارياً في كل من الصين واليابان والولايات المتحدة الأمريكية.



ينمو في اليابان على أشجار البرقوق البرية ولكن معظم الإمدادات للصناعة تأتي عن طريق الزراعة.

وفطر ريشي عبارة عن فطر لحمي الملمس له ساق صلبة لامعة وقلنسوة تشبه المظلة صلبة بعض الشيء ذات لون مصفر في البداية ثم لا تلبث أن تتحول إلى اللون القرمزي المحمر وربما البني، يجمع هذا الفطر في فصل الخريف.

الجزء المستخدم من الفطر الأبواغ والساق والقلنسوة.

المحتويات الكيميائية:

في بحث أجري في كلية الصيدلة بجامعة بيجينج الطبية بالصين عام ١٩٩٧م فصل من أبواغ هذا الفطر سبعة مركبات تنتمي للمجموعة الكيميائية ببتايد بوليسكارايدز Peptidepolysaccharides ونشر هذا البحث في مجلة Zhongguo zhong yao za ahi. 1997 كما فصل مركب آخر في بحث عمل في قسم الكيمياء بجامعة شانجشن للزراعة عام ١٩٩٧ وكان هذا المركب Ergosta-7. 22W-DIEN-3—ONE.

كما فصلت أحماض بروتينية في بحث نشر في مجلة اثنوفارماكولوجي لفيروس الهربس وفيروس الإيدز، وفي دراسة نشرت في مجلة يابانية تسمى XHEM، PHARM، BULL (TOK) (YO) 2000 في شهر يوليو من عام ٢٠٠٠ حيث فصلت ستة مركبات ثلاثية التربين جديدة من أبواغ فطر ريشي وأوضحت هذه الدراسة تأثير هذه المركبات ضد الخلايا السرطانية.

وفي بحث نشر في مجلة (ACTA MEDICA) لعام ١٩٩٩م فصلت عدة مركبات تربينية ضد الالتهابات، ويقول ديفيد فوستر في كتابه (HERBAL MEDICINE) إن الفطر يحتوي على مركبات متعددة السكاكر وقلويد مقو للقلب وأحماض ثلاثية التربين. وفي بحث نشر في مجلة (BIOORG MEDCHEM. 1999) الذي أجري في مختبرات قسم الأحياء التطبيقية في جامعة طوكيو باليابان عام ١٩٩٩ حيث فصل مركبي، Lucidenic acid Lacone والتي أثبت تأثيرها ضد بعض الخلايا الخبيثة، وفي سبتمبر عام ١٩٩٩ نشرت مجلة Phytother. Res. بحثاً أجري في قسم الصيدلة في جامعة هونج كونج الصينية حيث فصلت مركبات ثلاثية التربين تعمل كمضادات للسموم في جسم الإنسان، وفي بحث أجري في كلية الصيدلة بجامعة شنج بوك بكوريا ونشر في مجلة ARCH. PHARM. RES. 1999 فصلت مركبات ذات تأثير مضاد للميكروبات من الخلاصة المائية لأبواغ هذا الفطر. وفي دراسة أجريت في معهد البحوث للطب الياباني التقليدي في جامعة تياما للطب والصيدلة باليابان ونشر في مجلة PHYTOCHEMSTRY. 1998 والذي يشير فيه إلى فصل حمض سمي حمض الجانودريك الذي فصل من الخلاصة الميثانولية للفطر وأثبت تأثيره المضاد لفيروس الإيدز. كما أجريت دراسة أخرى في الجامعة نفسها ونشرته في مجلة CHEM. PHARM. BULL لعام ١٩٩٨ حيث فصل مركبان جديران وهما ليوسيدامول A وحمض الجانودريك وأثبتت هذه المركبات تأثيرها المضاد لفيروس الإيدز.

وفي دراسة لمئة وأربع وثلاثين خلاصة حضرت من ٤٥ عينة من فطر عش الغراب أجريت في قسم العقاقير وكيمياء العقاقير بكلية الصيدلة بجامعة طوكيو باليابان وتم نشرها في مجلة PLLANTA MEDICA، 1997 ومن ضمن هذه الفطور فطر ريشي وأثبتت هذه الخلاصات تأثيرها ضد دفع الأذى عن جسم الإنسان ANTINOCICE PTIVE، وفي دراسة أجريت في قسم علم الأدوية في كلية الطب بجامعة أورال روبرت في طوكيو ونشرت في مجلة Chem. Pharm. Bull TOKYO لعام ١٩٩٠ حيث درست خلاصة الأبواغ وتأثيرها على أوعية القلب والضغط وأثبتت الدراسة جدواها المتميزة في تخفيض ضغط الدم. كما أجريت دراسة أخرى على تأثير أبواغ الفطر على سكر الدم، ونشرت تلك الدراسة في مجلة Planta Medica 1998 وكانت الدراسة على مركب جانوديران B وأثبتت الدراسة جدوى هذا المركب كمخفض للسكر في الدم، كما تمت دراسة أخرى بطوكيو ونشرت في مجلة Chem Pharm. Bull لعام ١٩٨٩ حيث فصل حمض الجانوديرك ومشتقاته ودرس تأثيرها ضد الكوليسترول، وأثبتت هذه الدراسة أن هذا المركب ومشتقاته لها تأثيرات قوية على خفض الكوليسترول في الدم.

وفي دراسة أجريت في قسم علم الأدوية بكلية الصيدلة في جامعة أوكياما باليابان ونشرت في مجلة AGGENTS ACTIONS 1988 حيث أثبتت الدراسة أن مركبات أبواغ جانوديرما لها تأثير مضاد للحساسية وأن لهذه المركبات تأثيراً مثبطاً للهستامين.

الاستعمالات:

يقول الدكتور ستيفن فوستر في كتابه بعنوان (AN ILLUSTRATED GUIDE 101، MEDICINAL HERBS) إن هذا العقار قد استخدم في الطب التقليدي الصيني من آلاف السنين، وقد صنف في المرتبة الأولى من قائمة الأدوية المسجلة في كتب الطب التقليدي الصيني حيث يستخدم مهدئاً ومعطياً طاقة مفعمة بالحيوية ومحسناً لطبيعة الشخص.



وكان لا يتعاطى هذا العقار إلا كبار القوم والإمبراطوريون واعتبر هذا العقار المقوم الرئيس للحياة، واعتبروه إكسير الحياة (Elixis of life) وكان يستخدم على نطاق واسع لعلاج التهاب الكبد الفيروسي وارتفاع ضغط الدم والتهابات المفاصل والحالات العصبية والأرق واضطرابات الرئة ومقو عام ولإنقاص الوزن وإطالة عمر الإنسان.

أما الاستعمالات الحديثة للفطر فبعد أن قامت دراسات عميقة ومتعددة على هذا العقار في أغلب دول العالم نظراً لأهميته فقد أثبتت الدراسات سواء على مستوى المجلات العلمية العالمية والمذكورة آنفاً في المحتويات الكيميائية أو على مستوى الكتب العلمية فقد ذكر كتاب (ADVANCED IN CHINESE MATERIALS RESEARCH) أن أنواع هذا الفطر لها تأثير في علاج فقد الشهوة للطعام وعلاج الأرق واعتلال الصحة وأمراض الكبد الفيروسية ووظائفه.

وقد أثبتت الدراسات أن هذا العقار يحمي الكبد من السموم وخاصة سموم رابع كلوريد الكربون والكحول، كما أن هذا العقار ينشط جهاز المناعة بشكل كبير بالإضافة إلى عمله كمقشع (طارد للبلغم) ويستخدم كعلاج للكحة.

ويقول الدكتور أندرو ويل في كتابه بعنوان THE AMERICAN PHARACEUTICAL ASSOCIATION 1999 بناء على الدراسات العلمية على حيوانات التجارب والإنسان إن أنواع فطر جانو ديرما لها تأثير كبير على تقوية جهاز المناعة الذي يدافع عن الجسم، كما أنه يمنع أو يؤخر حدوث الأمراض السرطانية وكذلك هو مضاد للحساسية ويخفض السكر والكوليسترول في الدم وكذلك يمنع تكون الجلطة الدموية، كما أنه يؤثر على الجهاز العصبي المركزي حيث يقوم بدور المهدئ للألم ومضاد للتشنج ويهبط بعض المواد الكيميائية التي تحدث أعراض الحساسية، كما يقوم هذا العقار على تخفيف الالتهابات ويرفع من مستوى عمل جهاز المناعة، ومضاد المواد السامة التي تؤثر على أداء الكبد، كما يزيد من تدفيق الدم إلى القلب، ويقوم بالدفاع عن تكوين الخلايا السرطانية، كما أثبتت الدراسات الحديثة أن أنواع هذا الفطر لها تأثير ضد فيروسي الإيدز والهربس.

يقول الدكتور جيمي دوك في كتابه بعنوان (THE GREEN PHARMACY. 1996) إن هذا العقار يرمم القلب، كما يقول الصيدلي عالم العقاقير الدكتور ألبرت ليونج في كتابه (BETTER HEALTH WITH MOSTLY CHINESE HERBS AND FOOD) إن هذا العقار قد اعتبر ذا قيمة كبيرة في منع وعلاج عدم تناسق نبض القلب، ويعتبر هذا العقار مقوياً للقلب ويخفض من احتياج الأوعية التاجية إلى الأكسجين ويساعد على تخفيف آلام الذبحة الصدرية.

وقد أثبتت الدراسات العليا التي أجريت في كلية الطب والجراحة بقسم البول بجامعة كولومبيا والذي نشرت نتائجه في مجلة (J. ALTER. COMPLEMENT MED. 2000) العدد الذي نشر في شهر أكتوبر من عام ٢٠٠٠م أن وصفة مكونة من ثمانية أعشاب مختلفة من ضمنها فطر جانوديرما وهي: CHRYSANTHEMUM، TSATIS، LICORICE، GANODERNIA، GINSENG، RABDOSIA، SAWPALMETTO، AND SCUTELLARIA قد استعملت في علاج سرطان البروستاتا لمرضى مصابين بسرطان البروستاتا وبعد علاج دام مدة سنة وأربعة أشهر كانت حالتهم مستقرة ولا توجد لديهم أي عرض من أعراض سرطان البروستاتا، وقد تحملوا العلاج بشكل جيد، وقد أوضحت النتيجة أن لهذه الوصفة تأثيراً مستقلاً على الهرمونات المسببة لسرطان البروستاتا.

توجد عدة مستحضرات من هذا الفطر، حيث توجد على هيئة كبسولات، قطرات مركزة، خلاصة سائلة، والفطر نفسه إما طازجاً أو مجففاً، خلاصة مقننة، أقراص، شاي إما على هيئة أكياس أو محببات وصبغة.

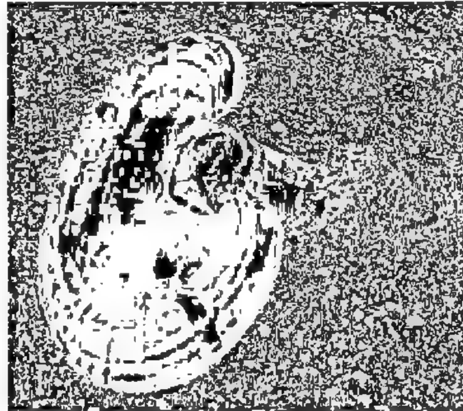
يؤخذ يومياً ٦٠٦ ملليجرام على هيئة كبسولات ما بين ٣ إلى ٦ كبسولات يومياً.

لقد أثبتت جميع الدراسات إن هذا العقار آمن ولا يسبب أي تأثيرات سمية حتى مع الجرعات العالية، ولكن على الاستعمال الطويل قد يحدث بعض الأضرار

الخفيفة مثل نزف الأنف والشعور بالجفاف في الفم والأنف والحنجرة وربما بعض التعب في المعدة والدوخة البسيطة، كما قد يحدث حساسية بسيطة، ولكن هذه الأعراض بسيطة جداً إذا ما قورنت بالأضرار الجانبية لأغلب الأدوية.

فطر عش الغراب كونسيب وبايلوسيب Conocybe & Psilocybe :

هذان الفطران يحتويان على مواد مهلوسة خطيرة ولهذين الفطرين ساق صلب أبيض اللون وقلنسوة (مظلة) مقعرة بيضاء اللون يتراوح قطرها ما بين ٨ – ٣٠ سم وتوجد عليها بعض البقع البنية القليلة، وأهم المركبات الموجودة بهما هو سايلوسايبين وكونوسبين ويساء استخدام هذه الأنواع في أمريكا الشمالية كمواد مهلوسة، وتؤخذ على الهيئة الطازجة أو الجافة وتباع مركباتها بصورة نقية لتجار المخدرات من أجل ترويجها.





فطر فلاي أجاريك

Fly agaric

ويعرف هذا الفطر باسم فلاي مشروم Fly mushroom وعلمياً باسم Amanita muscaria وهذا الفطر مميز جداً ويعد من أجمل الفطور شكلاً ومن أخطرها سمية؛ ولهذا الفطر ساق حرشفية بيضاء اللون وقلنسوة تشبه المظلة ذات لون أصفر إلى برتقالي تكون أحياناً محدبة أو مقعرة، وتوجد على هذه القلنسوة بقع أو لطخ كثيرة متناثرة بيضاء اللون تميز هذا الفطر عن باقي الفطور، ويصل قطر القلنسوة ما بين ٥ – ٣٠ سم.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي فطر فلاي أجاريك على حمض يعرف باسم أيبوتينك أسيد Ibotenic Acid ومسكمول Muscamol والمادة السامة مسكارين Muscarine.

الاستعمالات :

يساء استعمال هذا الفطر كمادة مهلوسة، وتعاني منه أمريكا الشمالية حيث يجمع هذا الفطر ويستعمل كما هو كمادة مهلوسة، وهو من المواد المصنفة ضمن المخدرات، وعادة تذهب أعداد كبيرة ضحايا لاستخدامه وعدم معرفة جرعته غير المميتة، كما يروج المركب مسكارين النقي الموجود على هيئة بللورات نقية كمادة مهلوسة، كما يوجد عدد كبير من جنس فطر فلاي أجاريك وكلها سامة ومهلوسة.

الفلافونيدات

Flavonoids

الفلافونيدات هي عبارة عن صبغة تذوب في الماء، وهذه الصبغة هي التي تعطي الأزهار والفواكه وبعض الأوراق ألوانها الزاهية، واللون الأصفر يشكل الغالبية للفلافونيدات، ويتراوح عدد الفلافونيدات في المملكة النباتية حوالي ٤٠٠٠.

لقد توصل العالم "زينت جيورجي" الحاصل على جائزة نوبل عام ١٩٣٦م إلى اكتشافها، ثم بعد ذلك اهتم العلماء في البحث في هذا الموضوع حتى توصلوا إلى ما يقارب ٤٠٠٠ نوع من الفلافونيدات. والفلافونيدات هي المسؤولة عن الصبغات أو الألوان الموجودة في النباتات مثل اللون البنفسجي الداكن في التوت والأحمر في الفراولة. وتوجد هذه المواد في قشور الفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون والأترنج والنارنج واليوسفي وكذلك في الخضراوات والجوز والبذور بشتى أنواعها والبقوليات الخضراء وفي الشاي والقهوة والكاكاو.

ويُعزى إلى هذه المجموعة الكيميائية تأثيرات عدة، ونسمع أحياناً باسم "بيوفلافونيدات" وعلى الرغم من أن المصطلح فلافونيدات هو الأكثر دقة من الناحية العلمية. إلا أن البيوفلافونيدات يستخدم غالباً لوصف الفلافونيدات النشطة حيوياً، بالإضافة إلى أننا عندما نشتري فيتامينات تحتوي على فلافونيدات فسوف نجد أن مصطلح بيوفلافونيدات هو المستعمل بكثرة.

الاستعمالات:

لقد بينت مئات من الدراسات على الفلافونيدات أن لها قدرة كبيرة من الناحية الدوائية، فهي مضادة للفيروسات وللسرطان والالتهابات ومضادة للهستامين وللأكسدة.

وفي السنوات الأخيرة كثر الاهتمام بالفلافونيدات بسب خواصها المضادة للأكسدة، ولقد وجد أن كثيراً من هذه المركبات أكثر فاعلية من مضادات الأكسدة المعروفة مثل فيتامينات ج، هـ في تأثيرها، مثل حماية البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة من الأكسدة، وخفض مستويات الكولسترول مما يمثل حماية إضافية ضد الإصابة بأمراض القلب. وتقول الدراسات: إن الإنسان إذا تناول كثيراً من الفواكه والخضراوات والبقوليات الخضراء فإنه سيحصل على كمية من الفلافونيدات تفوق الكمية التي سيحصل عليها من مضادات الأكسدة. ولقد قدر العلماء كمية الفلافونيدات المستهلكة ما بين ٢٠٠ إلى ١٠٠٠ مجم يومياً. وأهم الفلافونيدات التي تمت دراستها هي كورستين Quercetin وروتين Rutin ونارنجين Naringin جينيستين Genistin وهسبريدين Hesperidin وبيكالين Baicalin وكاتشين. ولقد أوضحت دراسات كثيرة خصوصاً تلك التي أجراها دكتور شيشان كانداسوامي والدكتور آليوت ميدلتون مدى فاعلية مختلف الفلافونيدات في الوقاية من مختلف أنواع السرطانات وعلاجها. وهذه الدراسات التي شملت السرطانات المقاومة للعلاج الكيماوي قد أجريت على الخلايا المزروعة معملياً في أطباق وعلى الكائنات الحية. وقد اهتم العلماء بدراسة الفلافونيدات المعروفة باسم برانتوسيانيدين. وقد استخدم مركب يعرف باسم بيكنوجينول وهو مركب يحتوي على البروانثوسيانيدين والفلافونيدات النباتية المرتبطة المستخلصة من لحاء قشور نبات الصنوبر أكثر من خلاصة بذور العنب الذي يحتوي على هذا النوع من الفلافونيدات. وقد ركزت هذه البحوث على قدرة هذه المواد على العمل كمضادات للأكسدة، وعلى تأثيرها المفيد في كثير من اضطرابات الدورة الدموية. وقد بينت الدراسات أن التجارب التي أجريت على

الإنسان أن الفلافونيدات تمنع النزيف من الأطراف أو من الفتحات الطبيعية في جسم الإنسان، وتمنع تورم الساقين نتيجة لاحتجاز الماء بالجسم، كما أنها تقي من اعتلال الشبكية المصاحبة لدى السكري، وتقي من ارتفاع ضغط الدم. وقد سجل العلماء نجاحاً كبيراً في استخدام هذه المواد في علاج دوالي الساقين، وتقلصات عضلات الساق، واضطرابات أخرى ناتجة عن نقص تدفق الدم.

كما أجريت دراسات على قدرة الفلافونيدات ونشاطها كمضاد للفيروسات خاصة تلك المسببة لشلل الأطفال والإنفلونزا والالتهاب الكبدي أ، ب، والحلأ البسيط، والفيروس المسبب لسرطان الدم في الخلايا اللمفاوية "ت" والفيروس المسبب لمرض نقص المناعة المكتسب، ولقد تم اكتشاف أن مادة البيكالين والكيراستين يمنعان انقسام فيروس الإيدز بنسبة ١٠٠٪.

إن الفلافونيدات التي تقوم بدور الأستروجين النباتي لا ترفع في الحقيقة من مستوى الأستروجين كما يوحي بذلك هذا الاسم، ولكنها تعمل على مزيد من التوازن بين الأستروجين المفيد والأستروجين الضار، وذلك بمساعدة أجسامنا على التمثيل الغذائي للأستروجين السيئ، حيث إن الزيادة في هذا الأستروجين المعروف باسم الإستراديول قد تسبب في حدوث سرطان الثدي وسرطان البروستاتا، وأعراض سن الإياس (اليأس)، ومتلازمة ما قبل الطمث والتحوصل الليفي بالثدي وانتشار الغشاء المخاطي للرحم خارجه، وربما يتسبب في العديد من الاضطرابات المرتبطة بالهرمونات. إن الفلافونيدات تساعد الجسم على تحويل الإستراديول إلى إستيريول وهو صورة آمنة من الأستروجين، وحقيقة الأمر أن الإستريول هو الصورة المفضلة من الأستروجين الذي يستخدم في الغرب في العلاج الهرموني البديل.

وتستعمل عادة الفلافونيدات مع فيتامين ج حيث إنها تزيد من امتصاصه، كما أنها تعمل كمضادة قوية للأكسدة، والكميات التالية من الفلافونيدات تفيد في علاج الحالات التالية: الكوركومين ما بين ٥٠٠-١٥٠٠ ملجم للحساسية، والتهاب المفاصل، والربو، والالتهابات. أما بيكنوجينول برانتوسيانيدين ما بين ٥٠ — ١٠٠

ملجم لعلاج الكدمات واضطرابات الدورة الدموية التي تشمل دوالي الساقين والتهاب الأوردة والحساسية وضد ارتفاع الضغط وأمراض القلب ومخفف للآلام ومخفض لسكر الدم، ويمنع الجلطات واعطاء الجلد نعومة جيدة.

أما المستحضر المركب من كل من الروتين والهيسبيريدين ما بين ١٠٠٠ – ٥٠٠٠ ملجم فتستخدم لعلاج مشاكل الدورة الدموية ودوالي الساقين والكدمات. أما الجينستين ما بين ٤٠٠٠ – ٦٠٠٠ ملجم فيستخدم للوقاية من السرطان وبالأخص سرطان الثدي والبروستاتا واختلاف الهرمونات. وبالنسبة للكورستين ما بين ٥٠٠ – ١٥٠٠ ملجم فيستخدم ضد العدوى الفيروسية وتشمل الإيدز والتهابات المفاصل ولأمراض القلب وضد السكر، وحمى القش، وقرحة الاثني عشر وفي الانفصام العقلي.



الفلفل الأبيض
White piper

الفلفل الأبيض ليس إلا الفلفل الأسود لكنه مقشور ويستحصل عليه من نبات الفلفل الذي يسمى بالفرعونية بب التي اشتقت منها الكلمة الإفرنجية Piper ونبات الفلفل شجيرة صغيرة الحجم له ساق إسطوانية الشكل ملساء يكون لونها أرجوانياً عند النمو ثم تتحول إلى اللون الأخضر الداكن، أوراق النبات عريضة قلبية الشكل ذات تعريق يبدأ من قاعدة الأوراق وهي متميزة جداً، الأزهار توجد على هيئة عناقيد والثمار كروية الشكل ملساء رقيقة اللب تكون خضراء في البداية ثم تتحول إلى صفراء ثم حمراء وإذا تركت تصبح سوداء، وتجمع الثمار قبل نضجها ثم تجفف وتظهر مجعدة الشكل عند الجفاف.

يحضر الفلفل الأبيض من الثمرة اللبية القريبة من النضج من الفلفل الأسود بحيث تخمر الثمار أو تنقع في الماء فينتزع بذلك لب الثمرة الخارجي ويصبح لونه أصفر إلى أبيض شاحب اللون والسطح الخارجي أملس، وبالرغم من قلة حرارته عن الفلفل الأسود إلا أنه يفضل عليه في التجارة العالمية.

يعرف الفلفل علمياً باسم Piper nigrum، وينبت الفلفل في المناطق الاستوائية ذات الرطوبة العالية مثل الهند الصينية ومدغشقر وإندونيسيا والهند.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي الفلفل على زيوت طيارة وأهم مركب فيها مركب الفلاندرين والديبيتين،

وتعود رائحة الفلفل المميزة إلى هذا الزيت، كما يحتوي على قلويد يعرف باسم بيرين ويعود الطعم الحار للفلفل إلى هذا المركب، كما يحتوي على بروتين ونشا.

الاستعمالات:

عرف الفراعنة الفلفل وفوائده وخواصه وما زالت توجد نماذج من شجيرات الفلفل في جزيرة الملك بأسوان، ثم استخدمه الإغريق من بعد الفراعنة وبعد ذلك استعمله العرب في الغذاء والدواء.

وكان الفلفل يتمتع بمكانة ممتازة في العصور الوسطى وكان يعد من أغلى المنتوجات الزراعية حتى إنه كان يباع بوزنه ذهباً، وقد ارتأى بعض حكام النهضة الأوروبية جعل الفلفل عملة نقدية، وقد بقي الفلفل يحتل مكانة مهمة لدى شعوب العالم ولا يزال محتفظاً بهذا التميز.

وقد وصف الفلفل في الطب القديم أنه يجلو الصوت ويقطع البلغم وينفع في الربو وضيق التنفس بأخذه سعوطاً، وكذلك طارداً لأرياح أو غازات المعدة ويذهب الجشأ الحامض.

وقد قال ابن البيطار فيه: "الفلفل الأبيض يقع في الأكحال ويجلو وهو المقصود في الطب".

وقال داود الأنطاكي: "الفلفل الحار يابس يجلو الصوت ويقطع البلغم ويحلل السعال والربو وضيق النفس والرياح الغليظة والمغص سعوطاً خصوصاً بالنطرون، وإن طبخ في أي دهن (يفضل السمن البري) يذهب الرعشة والفالج، ويقع في الأكحال ليجلو الظلمة والبياض".

يستخدم الفلفل على مر العصور لإنبات الشعر المتساقط (الثعلبة) ولا سيما إذا استعمل مع البصل والعسل ويفجر الداحس ويسخن الأعضاء التي غلبت عليها البرودة، والفلفل الأبيض يزكي الذاكرة ويحرك الرغبة الجنسية إذا شرب مع حليب الغنم والسكر، وهو يفتح الشهية ويؤثر تأثيراً كبيراً في الأجزاء الحية التي

تلامسه مباشرة، ومسحوق الفلفل يهدئ من آلام الأسنان المسوسة وذلك بوضع مقدار من مسحوقه على السن.

وحديثاً أثبتت الدراسات أن تناول حوالي ملء ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض مع الطعام يفتح الشهية وينشط المعدة والهضم ويقوي الباءة ويزيل الرشوحات والنزلات الصدرية، ولهذا الغرض يمكن أخذ ملء ملعقة صغيرة من الفلفل وتغلى مع ملء كوب ماء مدة دقيقة واحدة وتحلى بالسكر أو العسل ويشرب ساخناً.

كما أن الفلفل الأبيض يطرد غازات المعدة ويسكن المغص ويزيد الإفرازات المعدية، كما أنه يخفض درجة الحرارة والحمى.

ويستخدم الفلفل الأبيض خارجياً لحالات الروماتيزم حيث يسحق ثم يضاف إلى الفازلين على هيئة مرهم وتدهن به الأجزاء المصابة، ويعتبر الصينيون الفلفل وصفة مميزة كأفضل مهدئ وأفضل مادة ضد القيء ويستخدمونه لعلاج الإسهال والقيء الناتج من التعرض للبرد والناتج من تسمم الأغذية والكوليرا والدسنتاريا، كما يستخدمون الزيت الطيار المستخلص من الفلفل ضد آلام الروماتيزم وضد آلام الأسنان، ولكن هذا الاستعمال خارجياً فقط ولا يستخدم الزيت داخلياً على الإطلاق.

للفلفل مضاعفات أو أضرار جانبية إذا تعدى الشخص الجرعات المنصوص عليها، فما من شك أنه يسبب الفواق ويهيج المعدة، والاستمرار في استخدامه فترة طويلة يضعف المعدة ويهيج الأعصاب ويصيبها بأمراض مزعجة.

ويجب عدم استعمال الفلفل من قبل الأشخاص الذين يعانون من التهابات داخلية واحتقان الأوعية الدموية وفي التهابات الكلى والمثانة والمبيض والمعدة والبواسير.

ونظراً لأن الفلفل سريع الفساد فيجب عدم طحنه إلا عند الاستعمال.

الفلفل الأسود
Black pepper

نبات متسلق معمر يصل ارتفاعه إلى ٥ أمتار له أوراق بيضوية كبيرة وسنابل أو عناقيد من الأزهار البيضاء الصغيرة وعناقيد من الثمار المدورة الصغيرة التي يتغير لونها بتغير نموها؛ حيث يتغير من الأخضر إلى الأحمر عند النضج وتسود إذا تركت دون قطف. والنبات دائم الخضرة يعرف النبات علمياً باسم (Piper nigrum) من الفصيلة الفلفلية.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار العنبية والزيت العطري:

الموطن الأصلي للنبات:

الفلفل الأسود والمعروف أيضاً بالفلفل العطر جنوب غربي الهند وملاوي واندونيسيا، ويزرع حالياً في المناطق الحارة والمعتدلة في أي مكان من العالم. وتجنى الثمار عندما يصل عمر النبات ثلاث سنوات في الأقل، حيث تجنى ثمار الفلفل قبل نضجها بقليل ويخلل هذا النوع، وتقطف الثمار التي أحمر لونها وهي ناضجة وتجفف، وإذا أريد الفلفل الأبيض فتقشر القشرة الخارجية للفلفل الأحمر الناضج حيث تنقع في الماء مدة ثمانية أيام قبل تجفيفها.

المحتويات الكيميائية لثمار الفلفل الأسود:

تحتوي ثمار الفلفل الأسود على زيت عطري طيار من أهم مكوناته الكافيين والبيتا البيزابولين وبيتا الكاريوفللين وكثير من التربينات الثلاثية وتربينات

أحادية نصفية ومن أهمها سابنين وليمونين. كما يحتوي على بيتا والفابانيين ودلتا كارين. كما تحتوي الثمار على فلويدات ومن أهم مركباتها البيرين وبيرلين وبيرولين وأ، ب كمبارين بالإضافة إلى ٤٥٪ متعدادات السكاكر وزيوت دهنية.



الفلفل الأسود والطب القديم:

لقد عد الفلفل الأسود سلعة تجارية على مر آلاف السنين، ومن المعروف أن أتيلا الهوني طلب ١٣٦٠ كيلو جراماً من الفلفل كهدية أثناء حصار روما سنة ٤٠٨ ميلادية. وللفلفل الأسود أيضاً قصة مشهورة معروفة في التاريخ الأوروبي، فقد كان أغلى ما يقتنيه المقتني حيث كان يحمل من الشرق البعيد إلى غرب أوروبا، على الجمال عبر الصحراء وعلى البغال وفي البحار ويعلو ثمنه فلا يستطيع شراؤه إلاّ ذوو الثراء الكبير، حتى قالوا: إن الرطل منه كان يعد هدية ذات قيمة كبيرة تهدى إلى الملوك. وقيل: إن الفلفل كان يباع بوزنه

ذهباً وكان بعض الحكام في زمن النهضة الأوروبية قد ارتأى جعل الفلفل الأسود مثل النقود التي يجري التعامل بها.

لقد عرف الفراعنة الفلفل وفوائده وخواصه ويسمى بالفرعونية "بب" وما زالت توجد نماذج من شجيرات الفلفل الأسود في جزيرة الملك بأسوان. ثم استخدمه الإغريق ومن بعدهم استعمله العرب في الغذاء والدواء. وقد قال ابن البيطار في الفلفل: "الفلفل الأبيض يقع في الأكحال ويجلو وهو المقصود في الطب".

أما داود الانطاكي فقال: "الفلفل حار يابس يجلو الصوت ويقطع البلغم ويحلل السعال والربو وضيق النفس والرياح الغليظة والمغص سعوطاً خصوصاً بالنطرون. وإن طبخ في أي دهن يذهب الرعشة والفالج ويقع في الأكحال ليجلو الظلمة والبياض". والفلفل يستخدم منذ أزمنة طويلة كأحد البهارات المهمة في المطبخ.

الفلفل الأسود والطب الحديث:

إن مذاق الفلفل الأسود العطري الحاد المألوف يعطي تأثيره المنبه والمطهر للجهاز الهضمي والجهاز الدوري. ويشيع عادة أخذ الفلفل بمفرده أو ممزوجاً مع أعشاب أخرى لتدفئة الجسم وتحسين وظيفة الهضم في حالات الغثيان أو آلام المعدة أو انتفاخ البطن أو الإمساك أو فقد الشهية. والزيت العطري المستخرج من الثمار يستخدم ضد آلام الروماتزم وآلام الأسنان، وهو مطهر قوي ومضاد للجراثيم ويخفف الحمى. وإذا استعمل مع





موسوعة جابر لطب الأعشاب

٤٢٣

العسل والبصل فإنه يزيل الثعلبة، كما أنه يفجر الداحس. والفلفل الأسود يذكي الذاكرة ويحرك الرغبة الجنسية وبالأخص عندما يشرب مع حليب الغنم.

الأصناف الأخرى من الفلفل: يوجد نوع من الفلفل يسمى الفلفل الطويل وقد عرفه الرومان أكثر من معرفتهم للفلفل الأسود، وكان ذا أهمية في العصور الوسطى. وثماره الدقيقة متحدة في مخاريط أسطوانية سنبلية الشكل. تجمع الثمار قبل النضج وتجفف في الشمس أو بالنار وهو يحتوي على المركبات الكيميائية نفسها في الفلفل الأسود. ولكنه أكثر عطرية وحلاوة منه.



القثاء

Snak cucumber

القثاء نبات عشبي حولي زاحف زراعي أوراقه مفصصة وأزهاره صفراء صغيرة وثماره طويلة تشبه إلى حد ما الخيار. تعرف القثاء بعدة أسماء فيعرف في اللغة العربية "القشعر" وتعرف في بلاد الشام باسم "المقتي والقتي" ولذلك تعرف باسم القث.

يعرف القثاء علمياً باسم Cucumis sativus من الفصيلة القرعية، ولقد ورد ذكر القثاء في القرآن الكريم في الآية رقم "٦١" في سورة البقرة، كما ذكر في بعض الأحاديث منها ما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان يأكل الرطب بالقثاء، وروي عن عائشة رضي الله عنها قولها: "سمنوني بكل شيء فلم أسمن، فسمنوني بالقثاء والرطب فسمنت".

وتغنى الشعراء العرب بوصفه من ذلك ما قاله الشاعر ابن المعتز:

أنظر إليه أنابيباً منضدة

من الزمرد خضراً ما لها ورق

إذا قلبت اسمه بانت ملاحته

وصار مقلوبه أني بكم "أثق"

وقال فيه الشاعر السري الرفاء:

وعقفاء مثل هلال السماء
ولكنها لبست سندساً

عراقية لم يذب جسمها
هزالاً ولم تجس فيما جسا

زبرجدة حسنت منظراً
وكافورة بردت ملمسا

على رأسها زهرة غضة
كنجم الظلام إذا عسعسا

الجزء المستعمل من القثاء هو الثمار.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي القثاء على فيتامينات أ، ب، ج وكالسيوم وفسفور والحديد والكبريت ومنجنيز، وهو قلوي مبرد.

الاستعمالات:

قال ابن البيطار في القثاء إنه أخف من الخيار وأسرع هضماً وهو يبرد ويرطب، والقثاء والخيار والقرع من أغذية المحرورين ويضر بالمبرودين وينبغي ألا يكثروا منه.

وقال ابن جزلة: "القثاء يسكن الحرارة والصفراء ويوافق المثانة ويدر البول ويسكن العطش وشمه ينعش المغمي عليه من حرارته وورقه مع العسل على الشرى البلغمي، وأكله ينفع من عضة الكلب".

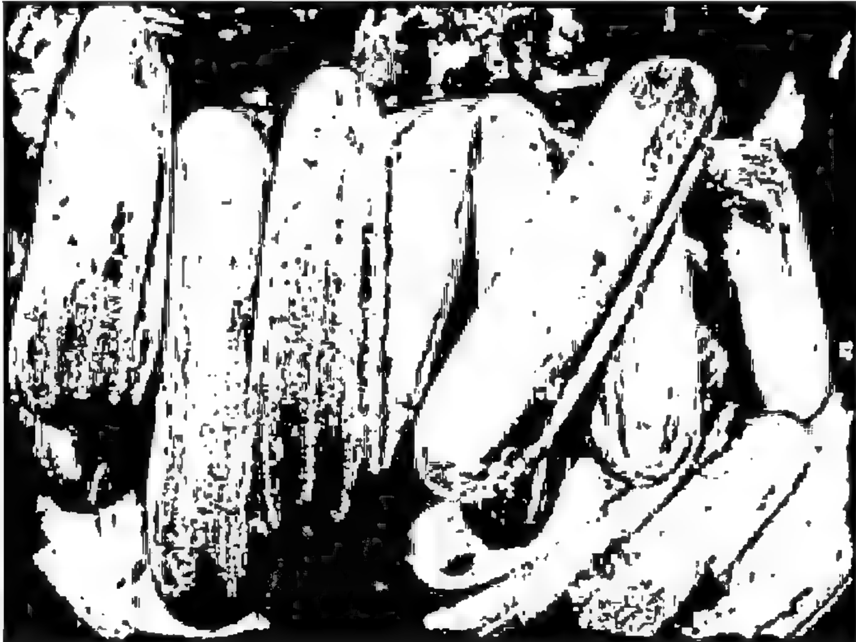
وقال ابن سينا: "القثاء ألطفة النضيج، فيه إدرار وتليين وينفع من أوجاع المذاكير وهو موافق للمثانة".

وصف الطب الحديث خواص القثاء فقال: إن خواصه مثل خواص الخيار. فهو مرطب منظف للدم مذيب للأحماض البولية وأملاحه مدر للبول، وتستعمل القثاء من الداخل لخفض درجة الحرارة وضد التسمم ولمغص الأمعاء وتهيجها، وضد زيادة الصفراء ونزف الدم ولداء المفاصل والعصيات القولونية.

وتستعمل القثاء خارجياً ضد الحكة الشديدة والقوبا والعناية ببشرة الجلد.

وتستعمل القثاء لعلاج النمش والكلف حيث يمزج عصير القثاء مع حليب طازج ويغسل به مكان النمش والكلف، كما يستعمل للجلد الدهني وبالأخص الوجه حيث تطبخ القثاء في ماء بلا ملح ويغسل به الوجه، كما يستعمل لغضون الوجه وذلك بعمل شرائح من القثة وتوضع على الوجه بضع دقائق يومياً.

لا توجد أضرار جانبية للقثاء عدا أن أصحاب المعدة الضعيفة يتعبون عند تناول القثاء نيئة، ولكن بإمكانهم استعمال القثاء كل ٢٤ ساعة مرة واحدة بعد أن يضيفوا لها ملحاً بحرياً (ملح بلدي).



القرفة

شجرة معمرة، صغيرة دائمة الخضرة. أوراقها قلبية الشكل داكنة عطرية، وأزهارها كثيرة وصغيرة ذات لون أصفر، ثمرتها عنبية سمراء اللون. تخرج من على الجذر فسائل عديدة خضرية تقطع من الجذر وينزع منها القشور وتكشط الأجزاء الداخلية والخارجية وتجفف وتربط في حزم وتعد للتصدير. أما المخلفات فيستخرج منها زيت القرفة.

يوجد من القرفة نوعان هما القرفة السيلانية والمعروفة علمياً باسم Cinnamomum zeylanicum والنوع الثاني يعرف علمياً باسم Cinnamomum cassia وهي المشهورة باسم القرفة الصينية أو الدار صيني. تعرف القرفة بعدة أسماء مثل الشليخة والدار صيني وتعرف باللغة الفرعونية باسم قاد.

الجزء المستخدم من أشجار القرفة هي: قشور اللحاء والزيت الطيار. والقشور المعروفة بالقرفة سمراء اللون أو مائلة قليلاً إلى اللون البني الفاتح، وهي سهلة الكسر حريفة الطعم، حلوة المذاق، رائحتها عطرية ونفاذة.

الموطن الأصلي للقرفة:

الموطن الاصلي للقرفة هي سيريلانكا، ولهذا اتخذت القرفة السيلانية اسمها من موطنها الأصلي، والقرفة الصينية موطنها الأصلي هو الصين وقد اشتق اسمها من موطنها الأصلي. وتنمو في الغابات المدارية.

وتزرع على نطاق واسع في كل من الفلبين وجبال الأنديز الغربية.

المحتويات الكيميائية للقرفة :

تتشابه المحتويات الكيميائية في كل من القرفة السيلانية والقرفة الصينية حيث تحتوي على زيت طيار بنسبة ٤٪ وأهم مركبات هذا الزيت هو الدهيد القرفة المعروفة باسم Cinnamaldehyde والمركب يوجينول Eugenol ومركب سنمايل آسيت Cinnamylacetate وسنمايل الكحول cinnamylalcohol .methoyycinnamaldehyde وحمض القرفة Cinnamic acid كما تحتوي على تربينات ثنائية وأهم مركبات هذه المجموعة هي Cinnzelanol وCinnzeylanin وتحتوي أيضاً على مجموعة أخرى تعرف باسم Oligomeric Proanthocyanidins بالإضافة إلى احتواء القرفة على مواد هلامية mucilage.

القرفة في الطب القديم :

لقد دخلت القرفة مصر مع رحلة الملكة حتشبسوت إلى الصومال عام ١٤٩٥ - ١٤٧٥ قبل الميلاد، وجاء اسم القرفة ضمن الكثير من الوصفات العلاجية في البرديات الطبية الفرعونية. وللقرفة تاريخ طويل من الاستعمال في الهند وأول ما استخدمت طبياً في أجزاء من أوروبا منذ نحو سنة ٥٠٠ قبل الميلاد، وكانت القرفة تستخدم في ذلك الزمان لعلاج الزكام والأنفلونزا والمشكلات الهضمية ولا تزال تستخدم حتى اليوم للغرض نفسه. قال الطبيب اليوناني القديم ديسكوريدس:

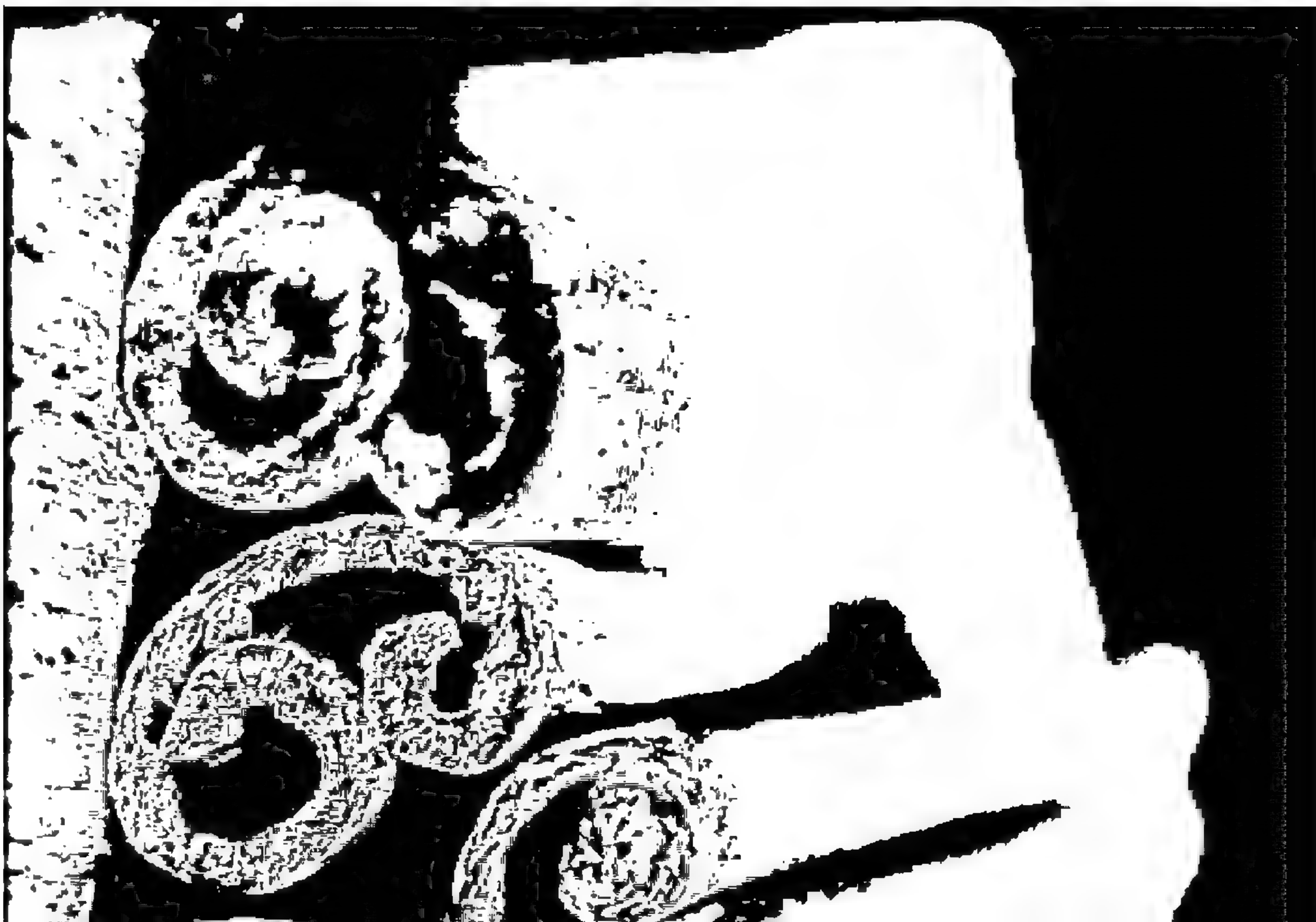
"يستخدم زيت القرفة دهاناً لعلاج الكلف والنمش ومع الخل للبثور وهو مفيد لعلاج القوباء والقروح، يؤخذ شراباً لعلاج السعال وينقي الصدر ويقوي المعدة ويدر البول والطمث، ويستخدم مع التين لبخات وضمادات ضد لسع العقرب".

أما القرفة في الطب العربي القديم فقد قال الرازي في القرفة: "القرفة تسكن وتلطف الأغذية الغليظة، وتعدها للهضم، وهي تنفع أكثر أوجاع المعدة العسرة الباردة، ولذلك ينبغي أن يكثر منه دائماً في طعام المبرودين وفي طعام



موسوعة جابر لطب الأعشاب

٤٣١



من به ربو وأخلاط غليظة في صدره، وهي للمحرورين موافقة جداً، ومغلي القرفة بالزنجبيل نافع ضد أمراض البرد والزكام، ومشروب القرفة يفجر الخراريج سريعاً ويعالج حالات قروح المجاري البولية".

وقال ابن البيطار: "تمزج القرفة مع مسحوق المصطكي لعلاج الربو والفواق".

وقال ابن سينا: "قوة القرفة مسخنة، مفتحة تصلح كل عفونة، غاية في اللطافة، جاذبة وتصلح لكل قوة فاسدة. ودهن القرفة محلل حار جداً مذيب، يوضع على الكلف والنمش صالح للقوابي والقروح، ودهن القرفة عجيب في الرعشة، ينفع من الزكام، ينقي الدماغ وهو من جملة ما يسكن وجع الأذن، وينفع من الغشاوة والظلمة أكلاً وكحلاً، ويذهب الرطوبة الغليظة من العين وينفع من السعال وينقي ما في الصدر، ويفتح سدد الكبد ويقويها، ويقوي المعدة ويجفف رطوبتها وينفع من الاستسقاء، وينفع من أوجاع الرحم والكلى وأورامها ويدر البول".



القرفة في الطب الحديث:

كشفت الأبحاث اليابانية التي أجريت على مركب الدهيد القرفة أنه مسكن ويخفض ضغط الدم والحمى وأثبتوا أيضاً أن خلاصة القرفة ذات مفعول ضد الجراثيم ومضادة للفطريات ومضادة للفيروسات، وتستعمل القرفة على نطاق واسع كعشبة مدفئة من أجل البرد وغالباً تمزج بالزنجبيل، وتنبه القرفة دوران الدم وبالأخص في أصابع اليد والقدمين، والقرفة أيضاً علاج فعال ضد القيء والغثيان والإسهال.

والقرفة مقوية للهضم الضعيف، وتستخدم بوجه خاص في علاج الضعف والنقاهة.. كما وجد أن للقرفة مفعولاً منشطاً للحيض، فهي تنبه الرحم وتحث على النزف الحيضي وتؤخذ في الهند بعد الولادة كمانع للحمل.

وفي أمريكا قامت دراسة على تأثير القرفة السيلانية وهي القرفة المقشورة والموجودة على هيئة أنابيب، حيث أعطيت لمرضى مصابين بمرض السكر ووجدوا أنها خفضت سكر الدم بدرجة تعادل الحلبة، وبدأ الناس يستخدمونها لتمتعها برائحتها العطرية وطعمها الحريف المستساغ.



وقد فسح الدستور العشبي الألماني القرفة كعلاج رسمي للمرضى الذين يعانون من فقد الشهية وكذلك للمرضى الذين يعانون من سوء الهضم.

استعمالات القرفة الداخلية والخارجية

الاستعمالات الداخلية:

١- يستخدم مغلي القرفة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوقها توضع على ملء كوب ماء مغلي ويحرك المزيج ثم يترك مدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل

كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم؛ وذلك لعلاج البرد والسعال وآلام الرحم وعسر البول والعادة الشهرية.

٢- يستخدم مزيج متساو من مسحوق القرفة والزنجبيل؛ وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من القرفة وأخرى من الزنجبيل وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وتحريك المزيج جيداً ويترك ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم لعلاج حالات التخمة والغثيان وانتفاخ البطن (تطبله) وطرد الغازات والمغص المعوي وضعف الشهية وتحسين سوء الهضم وضد برودة اليدين والقدمين.

٣- تستخدم القرفة السيلانية بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوقها تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتمزج جيداً ثم تترك مدة ٥ دقائق. ويشرب قبل الوجبات الثلاث بعشر دقائق وذلك لتخفيض سكر الدم لدى مرضى السكر.

٤- يؤخذ من زيت القرفة ما بين نقطة إلى نقطتين تضاف إلى ملء كوب ماء عادي أو ملء كوب حليب وتمزج جيداً وتشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم لتطهير الجهاز الهضمي والتنبيه وحالات حمى التيفوئيد ورجفة المفاصل، وضد الخفقان والوسواس وضروب الجنون ويقوي الكبد ويسكن البواسير ويضعفها. ويقال إن القرفة تحفظ للإنسان قوته طوال حياته.

الاستعمالات الخارجية للقرفة:

١- يستخدم زيت القرفة دهاناً موضعياً لعلاج الكلف والنمش والصداع والزكام وآلام الأذن.

٢- يستخدم زيت القرفة مع الخل دهاناً لعلاج القروح والبثور.

٣- أخرجت مصانع الأودية حديثاً مرهماً من مسحوق القرفة لعلاج الحروق والجروح.

٤- يستخدم مسحوق القرفة ممزوجة مع الملح والبصل على هيئة لبخات لعلاج سقوط الشعر.

٥- يستخدم مسحوق القرفة ممزوجاً مع التين على هيئة ضمادات لعلاج لسع العقارب.

٦- تدخل القرفة في صناعة معاجين الأسنان والعلك.

ملاحظة: اعتبرت القرفة منذ أن عرفت من أعظم التوابل للطعام: فهي تكسبه نكهة طيبة ورائحة عطرة وهي تضاف إلى بعض المشروبات والحلويات والعطور.

وتعد القرفة السيلانية أجود أنواع القرفة التجارية.

أما أضرارها فلا توجد للقرفة أضرار جانبية إذا أخذت بالجرعات المنصوص عليها، ولا توجد تداخلات مع أدوية أو أمراض أخرى. ولكن يجب عدم استخدامها من قبل المرأة الحامل نظراً لخواصها المقبضة لعضلة الرحم.



قضب الذريزة

Sweet flag

نبات عشبي معمر يتراوح ارتفاعه ما بين متر إلى متر ونصف، أوراقه رمحية ذات لون أخضر فاتح طويلة. للنبات جذمور مقسم وزاحف ويبلغ طوله نحو نصف متر له لون مخضر إلى أسمر غليظ، له رائحة عطرية ممتعة، للنبات أزهار متراكمة تشبه السنبلة أو كوز الذرة، وهو بطول أصبع اليد ينمو برياً على قنوات المياه وعلى حواف الأنهار.

يعرف النبات بعدة أسماء مثل الذريرة والوج وعود الوج والأيكر الطبي وعود الأيكر وأقورون وعرق الأكر، كما يسمى بالفرعونية "كنا"، وأطلق عليه المصريون القدماء اسم "القصب العطري".

يعرف قصب الذريرة في الغرب بالأسماء الشعبية التالية:

Sweet Flag. Sweet Sedge. Grass Myirtle. Myrtle Flag. Sweet Grass. Sweet Myrtle. Sweet Rush. Sweet Root. Sweet Cane. .Gladdon. Myrtle Sedge. Cinnamon Sedge

ويعرف قصب الذريرة علمياً باسم Acorus calamus ويعرف بالنوع الهندي، كما توجد أنواع أخرى هي النوع الأمريكي والنوع الأوروبي والنوع الياباني.



الموطن الأصلي لقصب الذريرة هو آسيا وأمريكا وبعض دول أوروبا وينتشر حالياً في جميع أنحاء العالم.

ثبت في الصحيحين عن عائشة -رضي الله عنها- قالت: "طيبت رسول الله صلى الله عليه وسلم بيدي بذريرة في حجة الوداع لحله وإحرامه" وهذا يعني أن لقصب الذريرة رائحة عطرية جميلة. لقد استخدم الفراعنة قصب الذريرة في صنع لبخات لاستعمالها كمنبه ومنشط للجلد. ومغلي مسحوق الجذور كشراب عطري منعش لعلاج السعال وتحسين الصوت، كما كانوا يدخلون قصب الذريرة في صناعة معظم العطور ومواد التجميل. وقد قال الطبيب الإغريقي جالينوس: "قصب الذريرة لا يستعمل إلا أصله وقوته قريبة من قوة الراوند". وقال ابن البيطار: "قصب الذريرة يسكّن انفتال العصب لبخات".

وقال داود الأنطاكي: "حار يابس في الثانية، يقطع السعال المزمن ويفتح السدد ويزيل أوجاع الصدر والكبد والمعدة ويجلب العرق ويشد اليدين ويقع في المركبات للكبار ويزيل الاستسقاء ووجع الرحم وضعف القلب شراباً والنهوش ويجبر الكسر ويزيل الرائحة الكريهة من الإبط وغيره طلاءً".

استُعمل قصب الذريرة في الطب الهندي منذ أكثر من ٢٥٠٠ سنة، كما استعمل في أوروبا على نطاق واسع وكذلك في الولايات المتحدة الأمريكية وكانوا يستعملونه مهضماً ومقوياً للجهاز العصبي المركزي، كما استخدم في مصر منذ أكثر من ٢٥٠٠ سنة حيث كان يستخدم لعلاج نقص الشهية ومقو معدي.

الجزء المستخدم من نبات قصب الذريرة الجذور (ريزوم) والزيت الطيار.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي الريزوم (الجذر) على زيت طيار بنسبة قد تصل في بعض الأنواع إلى ما بين ٢ – ٩٪، ويحتوي النوع الأوروبي على مركبات الزيت التالية: كامفين وباراسايمين، بيتا فورجونين والفاسيلانين، وكادينين ولينالول والفاتيربينيول والفاكادينول وأكورينين، وكلامينديول وهذه المركبات تعد

من مجموعة سيسكوتربين، كما يحتوي على مجموعة تعرف باسم فينايل بروبانويدز وأهم مركباتها هي بيتا آزارون B-asarone التي تعرف أيضاً باسم Zanasone وهذا المركب لا يوجد في النوع الأمريكي المعروف باسم calamus var-americanus وهذا النوع يحتوي على مركبي شايوبونون وأكورون، ومركب بيتا أزارون يوجد عادة في النوع الهندي كما يحتوي على سيجما، ألفا وجاما أزارون وبيتا فورجونتر بالإضافة إلى مواد مُرَّة مثل أكورين وكذلك مواد هلامية ومواد صابونية. أما النوع الخاص بالشرق الأقصى فيحتوي على جميع المركبات السابقة عدا مركب بيتا أزارون.

الاستعمالات:

يستعمل قصب الذريرة على نطاق واسع في الطب الحديث وهو مسجل في دستور الأدوية البريطاني والألماني والفرنسي، وكان موجوداً في دستور الأدوية الأمريكي إلا أنه بعد أن أجريت دراسات على الزيت الطيار المستخلص من قصب الذريرة الهندي على حيوانات التجارب حيث ثبت أن الزيت الطيار يحتوي على مركب بيتا أزارون الذي سبب أورام سرطانية لتلك الحيوانات وذلك بتركيز عال، وعليه ألغت منظمة الأغذية والأدوية، الأمريكية قصب الذريرة من دستور الأدوية ورأت أن استعمال الزيت الطيار غير آمن، أما جذمور قصب الذريرة الهندي فإنه آمن، حيث أثبتت الدراسات أنه لم توجد حالة مرضية واحدة ظهرت عليها أعراض السرطان منذ أن استخدم قصب الذريرة في الطب من مدة ٢٥٠٠ سنة، كما أنه لا توجد دراسات إكلينيكية على الإنسان تثبت أن النوع الهندي يسبب السرطنة. وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية لقصب الذريرة كما يلي:

- يستخدم جذمور قصب الذريرة على هيئة مغلي بمقدار ما يقرب من جرامين على كوب ماء ثلاث مرات في اليوم قبل الأكل لعلاج سوء الهضم ولفقدان الشهية للطعام، بالإضافة إلى عمله كمضاد للمغص وطارد للأرياح ومهدئ جيد.

- لضعف الشهية وعسر الطمث وضعف المعدة يستخدم مغلي النبات أو مسحوقه كمشروب، حيث إنه منبه جيد للمعدة.

- يستخدم مغلي الجذور لحالات السعال وتسكين آلام الأسنان والحميات ويمكن استخدامه مضمضة أو مضغاً في حالات آلام الأسنان.

- يستخدم مغلي الجذور بمعدل ثلاثة أكواب يومياً أو ثلاث ملاعق من الزيت الطيار (النوع الأمريكي) لإخراج حصوات الكلى والمثانة.

- يستخدم قصب الذريرة في جنوب أمريكا لعلاج القولون والحمى وتلبك المعدة، حيث يعمل منه مغلي بنسبة ٢ جرامات مع كوب ماء مغلي مرتين في اليوم.

- يستخدم مسحوق قصب الذريرة أيضاً لحالات الاحتقان.

- يستخدم قصب الذريرة في الهند لتجديد نشاط المخ والجهاز العصبي المركزي.

- أما في أوروبا فيستخدم مسحوق جذمور قصب الذريرة لتطبل البطن والأعراض الناتجة من التهاب القولون.

- في أمريكا يستخدم الجذمور وخاصة النوع الأمريكي لعلاج الصداع، كما أن كمية صغيرة منه تزيل حموضة المعدة.

- يدخل في وصفات مركبة كفاتح للشهية، حيث يدخل مع مسحوق جذمور الجنسنج كوصفة مسمنة.

- يدخل في وصفة مكونة من الزنجبيل واليانسون والليمون والبرتقال والدارسين والسيدر كوصفة ضد التهاب الشعب الهوائية والكحة.

- يستعمل مع العسل حيث يخلط (ربع) ملعقة من مسحوق جذمور قصب الذريرة مع (نصف) ملعقة عسل، وتؤخذ صباحاً ومساءً لتقوية الذاكرة وتجديد تنبيه المخ، ويمكن استعمال هذه الوصفة لمن يشعر بضغط نفسي وكذلك يمكن استخدامها أيام الامتحانات.

- يستخدم مسحوق جذمور قصب الذريرة مع الزنجبيل والبابونج البري لتخفيف آلام القولون.
- يستخدم مسحوق قصب الذريرة مع نبات الخطمي لعلاج مشاكل الأمعاء والتهاباتها.
- يستخدم مسحوق قصب الذريرة ممزوجاً مع الماء الدافئ على شكل لبخات لعلاج الالتهابات الجلدية.
- يستخدم مسحوق جذمور قصب الذريرة مضافاً إلى ماء الحمام وكذلك استخدام الزيت كدهان موضعي لإعطاء بشرة صافية.
- يستخدم زيت جذمور قصب الذريرة كدهان لعلاج الروماتيزم وتخفيف آلامه.
- يستعمل مسحوق جذمور قصب الذريرة على نطاق واسع في مستحضرات التجميل وفي تحضير العطور.
- يستخدم مسحوق جذمور قصب الذريرة كدخان للحد من استخدام التدخين.
- يستخدم مسحوق جذمور قصب الذريرة كذرور لعلاج الجروح المتعفنة.
- يستخدم مسحوق الذريرة كنشوق لتطهير الأنف.

لا توجد أي محاذير من استخدام جذمور قصب الذريرة إذا ما استخدم حسب الجرعات المحددة، وزيادة الجرعات ربما تسبب إدماء الأنف، وعليه يجب عدم المغالاة في استعماله.

أما بالنسبة للزيت الطيار وخاصة للنوع الهندي والأوروبي فيجب الحذر، حيث إن الزيت الطيار لهذين النوعين يحتويان على مادة بيتا أزارون التي سببت تسرطناً في حيوانات التجارب مع العلم أنه لم يحصل للإنسان أي تسرطن مع

الاستعمال الطويل لقصب الذريرة، أما زيوت الأنواع الأخرى فلا توجد لها أي خطورة، إذا زادت الجرعة فإنها تسبب قيئاً ودوخة.

- يجب عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل إلا بعد استشارة الطبيب المختص.
- يجب عدم استخدامه للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين.
- يجب عدم الاستمرار على استعماله لفترة طويلة.
- يجب عدم الإفراط في الجرعات واتباع الجرعات المحددة.



قمر الدين

قمر الدين هو عصير ثمار المشمس الناضج المجفف، وطريقة عمله هو صب عصير المشمش الناضج في صحون كبيرة أو على ألواح خشبية ملساء ويترك ليجف في الشمس ويقطع إلى قطع مستطيلة أو مربعة ويحفظ في أكياس بلاستيكية للاستعمال.

يستعمل قمر الدين في شهر رمضان كمشروب شعبي في أغلب الدول العربية، ويحضر هذا المشروب بنقع كمية من قمر الدين حسب عدد أفراد الأسرة في إناء مدة ٤ ساعات ثم يحرك مع الماء جيداً ويصفى، ثم يقدم بارداً ليشرب قبل تناول الفطور، ويضاف قليل من السكر لمن يرغب ولكن غالبية الناس يتناولونه دون السكر.

المشمش هو نبات شجري مثمر يبلغ ارتفاع الشجرة حوالي ١٥ متراً تسقط أوراقها في الخريف وتزهر في الربيع معطية أزهاراً وردية جميلة المنظر، وفي الصيف تنضج الثمار معطية لوناً برتقالياً ذهبياً جميلاً وتحمل بداخلها بذرة واحدة وتكون البذرة حلوة ويعرف هذا النوع باللوزي، وأما المر فهو الذي يعرف بالكلابي وبذوره سامة ويجب عدم أكلها حيث أنها تحتوي على مادة السيانيد.

للمشمش أنواع عديدة أشهرها الحموي وتشتهر به مدينة حماة السورية، والبلدي، والقيسي، والتدمري واللوزني والعجمي، يعرف المشمش علمياً باسم Prunus armeniaca.

الموطن الأصلي للمشمش هو الصين، وكان ينبت برياً في جبال بكين، وقد عرف في الصين قبل ميلاد المسيح بألفي عام، وقد زرع في الهند وإيران واليابان

ثم انتقل إلى بلدان أخرى مثل: أرمينيا ومصر، ولم يدخل المشمش أوروبا إلّا بعد ميلاد المسيح، ثم انتشرت زراعته في أغلب دول العالم وخاصة الباردة والمعتدلة منها، يزرع على نطاق واسع في منطقة الطائف والمناطق الجنوبية المرتفعة ويعد المشمش الأبهاوي من أفضل أنواع المشمش.

وقد عرف العرب المشمش واعتبروه من أفضل أشجار الفاكهة وتغنوا بجمال ثمره وأزهاره، وتحدث عنه أطباؤهم وعلماؤهم، وفيما يلي بعض مما قالوا عنه"

قال الشاعر ابن الرومي في وصفه:

قشر من الذهب المصفى حشوه
شهد لذيذاً طعمه للجاني

ظللنا لديه ندير في كاساتنا
خمراً تشتشع كالعقيق القاني

وكأنما الأفلاك من طرب بنا
نثرت كواكبها على الأغصان

وقال الخليفة الشاعر ابن المعتز:

ومشمش بان منه أعجب العجب
يدعو النفوس إلى اللذات والطرب

كأنه في غصون الدوح حين بدا
بنادق خرطت من خالص الذهب

وقال الشاعر ابن رشيق:

كأنما المشمش لما بدت
أشجاره وهو بها يلتهب

خضر قباب الملك حفت بها
جلاجل مصقولة من الذهب

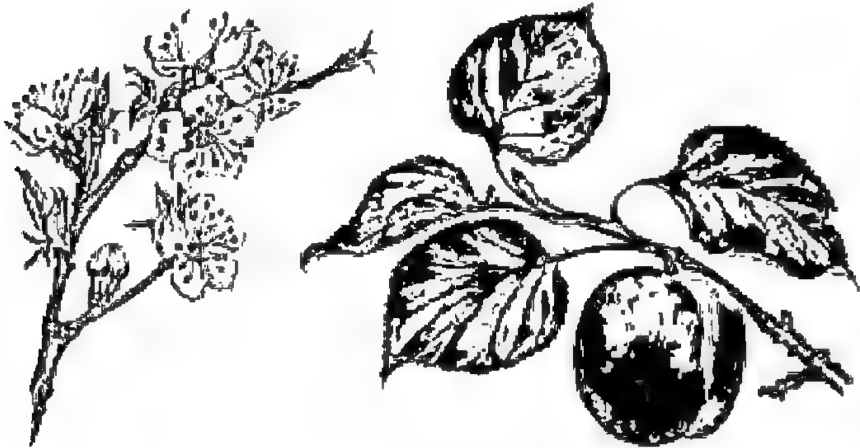
وكان المشمش يستخدم على نطاق واسع في الطب القديم؛ فقد قال عنه ابن سينا: "المشمش يسكن العطش، وإذا أكل يجب أن يؤخذ مع اليانسون والمصطكي، لأنه يولد الحميات بسرعة تعفنه، ودهن نواه ينفع من البواسير، ونقيع المقدد من المشمش ينفع من الحميات الحارة".

وقال ابن البيطار: "هي ثمرة رطبة تجانس الخوخ إلا أنه أفضل من الخوخ، وهو يسهل الصفراء، ويولد خلطاً غليظاً، يذهب بالبخر من حر المعدة ويبردها تبريداً شديداً، ويلطفها ويقمع الصفراء والدم، وينبغي أن يتجنبه من يعتريه الرياح ومن يسرع إليه الجشاء الحامض، وأما أصحاب المعدة الحارة والعطش فينتفعون به".

ونصح الطبيب ابن جزلة أن يؤكل المشمش والمعدة نقية قبل أخذ الطعام، ويتبع بنصف درهم مصطكي ومثله يانسون.

وقال الحكيم التفليسي "نقيع المشمش يبرد المعدة ويسهل الطبع ويسكن العطش، ولا ينبغي أكله بعد الطعام".

وقال الأنطاكي: "المشمش ينفع من الحكة واللهيب والعطش، وقمر الدين الذي يصنع من عصيره المجفف يمنع الصداع الصفراوي ويقطع شهوة الوحام إذا أخذ مع بذور الرجلة".



المحتويات الكيميائية :

تحتوي ثمار المشمش التي يصنع من عصيرها قمر الدين فيتامينات PP، A، B، C ومواد سكرية ومادة مشابهة للكاروتين ومواد دهنية ونشوية ومواد عفصية ومعادن مثل الفوسفور والمغنيسيوم والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والصوديوم والكبريت والمنجنيز والفلور والبروم والكوبلت وحمض النعناع والليمون والطرطير.

وقد اتضح أن كل ١٠٠ جرام من لب المشمش يحتوي على ٢٠٠ ملليجرام بوتاسيوم، وكذلك صوديوم وعلى ٢٧٩٠٩ وحدة دولية من فيتامين "أ" هذا بالإضافة إلى مواد بروتونية.



الاستعمالات:

- يستعمل قمر الدين أو المشمش المجفف على نطاق واسع في علاج الإسهال والطمث وسوء الهضم، وكذلك زيادة حموضة الدم والضعف العام، ويستخدم عصير قمر الدين بمعدل ١٠ جرامات بمعدل ثلاث مرات يومياً أو تؤكل ٦ حبات جافة من المشمش ثلاث مرات يومياً.

- يفيد قمر الدين للعطش وفي تنظيم عمل الأمعاء ومن الأفضل شرب شراب قمر الدين قبل الأكل.

- يقوي شراب قمر الدين الأعصاب ويفتح الشهية ويقوي الخلايا النسيجية ويزيد من مناعة الجسم ويرطب وينظف الأمعاء، يفيد المصابين بانحطاط قواهم الجسمية والفكرية ويهدئ الأعصاب، كما يزيد الأرق وينشط نمو الأطفال، يفيد المسنين والشباب.

لقد وجد أن ١٠٠ جرام من قمر الدين تعطي ٤٥٪ من حاجة الجسم اليومية من فيتامين "أ"، ٨٪ من فيتامين "ج"، ٢-٦٪ من فيتامين "ب"، ٣٪ من فيتامين "ب١".

لقد ذكر الدكتور لوكليرك أنه طبق نظاماً غذائياً قوامه المشمش على مريض مصاب بفقر الدم مع نزيف فأعطى نتيجة معادلة لنتيجة نظام أساسه كبد العجل.

يستفيد من قمر الدين أو المشمش المجفف كل من المصابين بفقر الدم والرياضيين وأصحاب الأعمال المرهقة والناقهين والنساء الحوامل.

يستعمل المشمش خارجياً ككمادات من عصيره توضع على الوجه فيقوى بها الجلد وينقي ويصفي البشرة.

لا توجد محاذير لقمر الدين ولكن إذا كان الشخص يعاني من مشاكل في المعدة فعليه التقليل من قمر الدين، كما أنه يمكن للحوامل والأطفال استخدام مشروبه بأمان.



القنطريون

Cornflower

القنطريون نبات عشبي يتراوح ارتفاعه ما بين ٣٠ إلى ٨٠ سم يعيش مدة سنتين (ثنائي الحول) ساقه صلب مضلع ومتفرع مغطى بشعر رمادي. أوراقه خضراء تميل إلى اللون الرمادي مغطاة بشعر وبالأخص من السطح العلوي للورقة وقطنية من الجهة السفلى، أزهار النبات زرقاء، الثمرة صغيرة صلبة بنية اللون، يوجد ثلاثة أنواع من القنطريون هي: القنطريون العنبري وهو الأساسي الذي سنتحدث عنه وله عدة أسماء شعبية مثل: ترنجان، ترنشاه، وكاسر النظارات، ويعرف علمياً باسم Centaurea cyanus من الفصيلة المركبة Compositae.

أما النوع الثاني فيعرف بالقنطريون الصغير ويعرف بأسماء شعبية مثل مرارة الحنش والطرطر وحشيشة الحمى، أما علمياً فيعرف باسم Enythraea centarium من الفصيلة الجنيطانية Gentianaceae.

أما النوع الثالث والمعروف بالقنطريون الكبير الذي يعرف بعدة أسماء شعبية مثل: المرار، مرير، الدردرية، قنطريون نجمي والمعيدة وعلمياً باسم Centaurea caleitrapa من الفصيلة المركبة Compositae؛ ولكل من الأنواع الثلاثة صفاته واستعمالاته ولكن حديثنا سوف يتركز على النوع الأول.

موطن القنطريون العنبري هو الشرق الأوسط، ولكنه يزرع حالياً في أغلب دول العالم، وذلك من أجل إنتاج بذوره.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي القنطريون على صبغة الأنثوسيانس ومن أهم المركبات سكسينايل سيانين Succinyl Cyanin وكذلك فلافونيدات ومواد مرة ومواد عفصية وسكرية.

الاستعمالات:

يقول ابن سينا في القنطريون: "إنه ينقي الجراحات الطرية ويختم القروح العتيقة ويابسه يوضع في المراهم فيدمل النواصير والقروح العميقة والجراحات الرديئة، ينفع من الفسخ في العضل والقيح فيها، ينفع نفث الدم وينفع من عسر التنفس، يفتح من سدد الكبد وصلابة الطحال، يدر الطمث ويخرج الجنين ويقتل الديدان ويدر البول وأوجاع الرحم، نافع للحميات".

ويقول ابن البيطار: "يدمل الجراحات وينفع من نفث الدم، إخراج الأجنة، يسهل الصفراء، يجلو ظلمة البصر، يدر الطمث، يخفف آلام العصب.

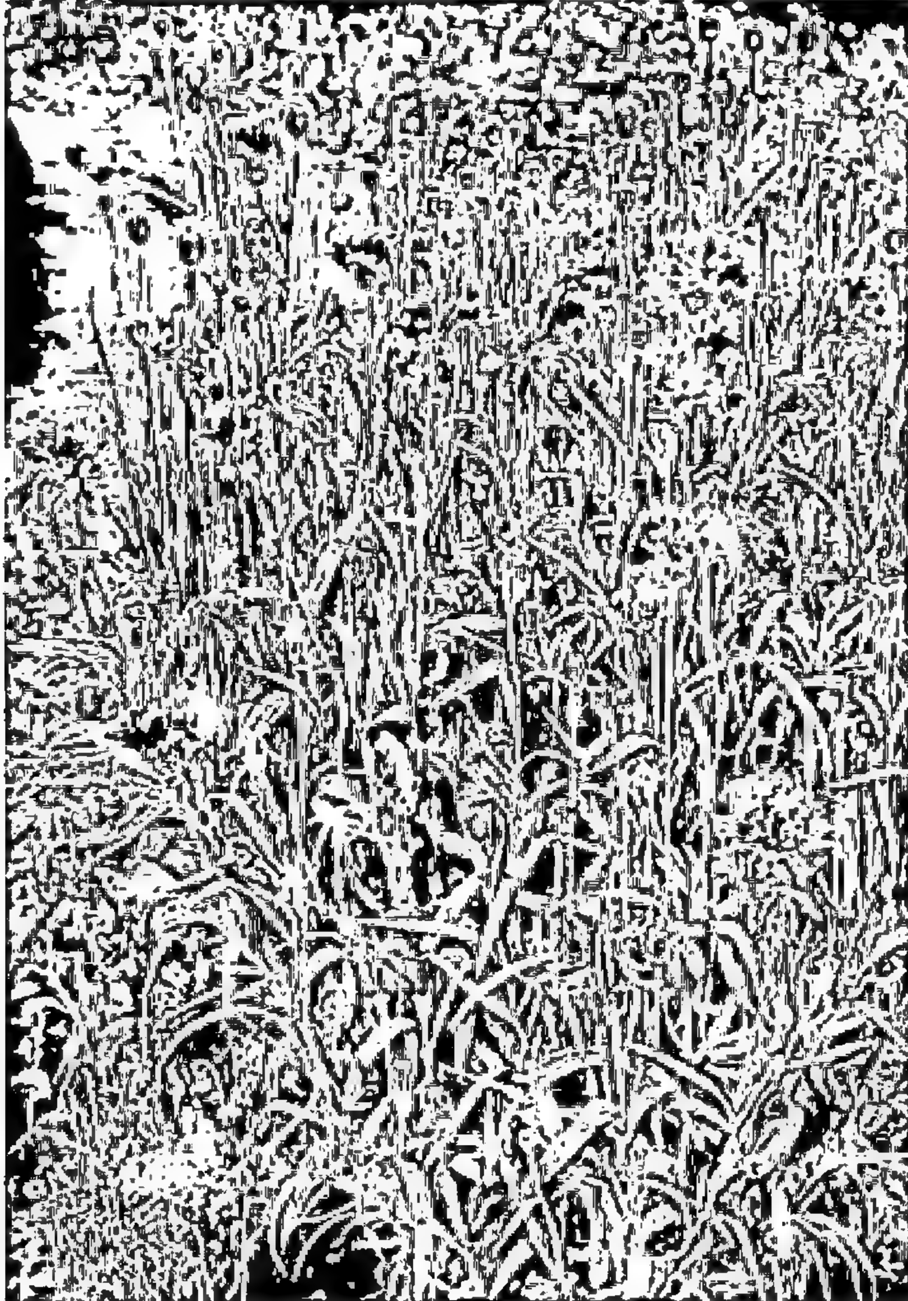
أما الأنطاكي فيقول: "مدر الفضلات ومفتح السدد ومنقي الدماغ والسعال والربو وضيق التنفس والقروح، يشفي من اليرقان والاستسقاء والطحال. يدمل الجروح، يجبر الكسر، محد للبصر عصارته تجلو البياض، يخرج البلغم، ينفع من السموم وخاصة سم العقرب، عصارته بالخل تذهب الصداع طلاءً يقتل القمل".

يستخدم القنطريون حديثاً ومستحضراته داخلياً لعلاج الحمى والإمساك ومشاكل العادة الشهرية والسيلان المهبلي وكملين ومقو. كما تستعمل الأزهار كمدرة وطاردة للبلغم ومنشطة للكبد والمرارة ولعلاج التهابات البروستاتا، وكذلك يفيد في حالات الأنيميا، حيث اتضح مخبرياً أن منقوع مسحوق النبات الجاف بمعدل ٢-٣ فناجين صغيرة يومياً بنسبة ملعقة صغيرة من المسحوق لكل كوب صغير من الماء لعلاج حالات ضعف المعدة واضطرابات الكبد والطحال.





أما خارجياً فيستخدم منقوع النبات كغسول لالتهابات العين واحتقانها، وكذلك لأكزيما فروة الرأس. يستعمل مسحوق النبات موضعياً فوق القروح. أما بالنسبة للبثور المغلقة فيستعمل منقوع المسحوق على شكل غسول.



الكادي

Cadi

الكادي هو طلع يشبه طلع النخل ولكن يؤخذ من نباته قبل أن يتفتح أو ينشق، ونبات الكادي يشبه في شكله أنواعاً من النخل ولكنه لا يطول مثل النخل.

المواطن الأصلي لنبات الكادي أرض اليمن ومنطقة جازان، وهو مشهور بتلك المناطق وله سوق عظيم ويستعمل على نطاق واسع كأحسن العطور وعطر الكادي مشهور.

يعرف الكادي علمياً باسم pandanus tectroius، وقد قال أبو حنيفة عن الكادي: "إنه يطيب الدهن الذي يقال عنه دهن الكادي".

وقال داود الأنطاكي في تذكرته "إنه يسر النفس ويقوي الحواس ويشد البدن ومانع للإعياء والخفان، إذا وضع طلعه قبل أن ينشق في دهن، سر النفس وقوى الحواس وفرح وشد البدن ومنع الخفان، مدمل للقروح ورماده يقطع القروح وهذا مجرب".

أما ابن البيطار فقد قال عنه "إنه يستأصل الجذام ويقطعه".







الاستعمالات:

يستعمل من الكادي طبياً الأوراق والزيوت والجذور والطلع "الأزهار" تستخدم الأوراق واقية من الأمراض والسموم مقوية للناحية الجنسية للرجال مفيدة لعلاج حبس البول ومقوية، الزيت مبرد ومقو ومضاد للمغص ويستعمل لعلاج الصداع والروماتيزم ويعتبر الجذر مدراً للبول ومطهراً.



الكافورية

Feverfew

عشبة صغيرة معمرة. ساقها قائم ومتفرع زغبي مع أوراق متبادلة ريشية. الأزهار بشكل خصلات في نهاية الأغصان تحيط بأسطوانة من الزهيرات الأنبوبية الصفراء للنبات رائحة عطرية. يصل ارتفاعها إلى حوالي ٦٠سم وتشبه النبتة إلى حد ما نبات الأقحوان.

الجزء المستخدم من النبات:

جميع أجزاء النبات عدى الجذور. تعرف الكافورية علمياً باسم Tanacetum panthenium من الفصيلة المركبة.

الموطن الأصلي لنبات الكافورية:

الموطن الأصلي للنبات جنوب شرقي أوروبا، وآسيا الصغرى والقوقاز، وقد انتشرت النبتة في العالم بواسطة منطقة البحر الأبيض المتوسط. وتنمو عادة في أي مكان على الجدران والأراضي المهجورة والبراري والحقول. كما تزرع الآن في أستراليا وأمريكا الشمالية.

المكونات الكيميائية لنبات الكافورية:

تحتوي على زيت طيار التربينات الأحادية النصفية وأهم مركب فيها هو البارائينوليد. كما تحتوي على تربينات أحادية نصفية وأهم مركباته الكافور. كما تحتوي على مركبات مرة ومواد عفصية وارتنجية وهلام.

الكافورية في الطب القديم:

تعد الكافورية نسائية بشكل رئيس في الاستخدامات المأثورة، وقد امتدحها نيكولاس كليبر في كتابه "الطبيب الإنجليزي" كمقو عام للرحم، ينظف الرحم ويطرد الخلاص ويقدم للمرأة كل الخير الذي ترجوه من عشبة ما. يقول داود الأنطاكي في التذكرة: تزيل البواسير طلاءً والبهق والبرص والبلغم شرباً، وتفتح السدد. إن طلي به على الوجه حمره وحسن لونه، إن شربت منه المرأة في حالة الطلق وضعت مولودها سريعاً وأخرجت المشيمة. إن سحقت وذرت على الجروح أكلت اللحم الزائد ودملت القروح.



الكافورية في الطب الحديث:

أثبتت الدراسات الحديثة أن الكافورية علاج جيد للصداع النصفي "الشقيقة" بشكل رئيس لكن هناك دراسات أخرى تقول إنها عشبة لالتهابات المفصل والروماتزم. ويقال إن زوجة طبيب ويلز المشهور عانت ٥٠ عاماً من

الشقيقة فقد وصفت لها عشبة الكافورية وبعد استعمالها انتهت معاناتها منها. وأجريت على شجرة الكافورية تجارب إكلينيكية في الثمانينيات في بريطانيا تبين فعلاً أن العشبة علاجاً فعالاً ضد الشقيقة وبالرغم من الأبحاث الواسعة لم يفهم الميكانزم لمفعولها لكن يبدو أن مكونات البارثينويد يثبط إطلاق هرمون السيروتونين الذي يعتقد أنه يسبب الشقيقة. وتجرى حالياً تجارب للتقصي عن مدى تأثير الكافورية على التهاب المفصل الروماتيزمي، ومن أهم استخدامات الكافورية حالياً تخفيضها للحرارة وتبريد الجسم. كما تستخدم من أيام الرومان حتى وقتنا الحاضر للحث على الحيض وتعطى أنفياً أثناء الولادة للمساعدة في الولادة وللتخلص من المشيمة بأسرع وقت. أما العلاج الرئيس للكافوريه فهو ضد نوبات الصداع النصفي، وهي مفيدة أيضاً للصداع المرافق للحيض. يمكن أن تساعد عشبة الكافورية في تخفيف الآم المفاصل والروماتزم.

المستحضرات الصيدلانية من عشبة الكافورية:

يوجد في جميع أسواق العالم مستحضر صيدلاني عشبي من الكافورية تحت مسمى Feverfew وهو يباع عادةً في محلات الأغذية الصحية التكميلية.

أضرار استخدام الكافورية:

ليس هناك أضرار من استخدامها إلا على المرأة الحامل فقط.



الكتان

Flax

الكتان نبات حولي أو ثنائي الحول أو معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، له ساق نحيلة وأوراق رمحية وأزهار زرقاء، أما بذوره فبنية زيتية.

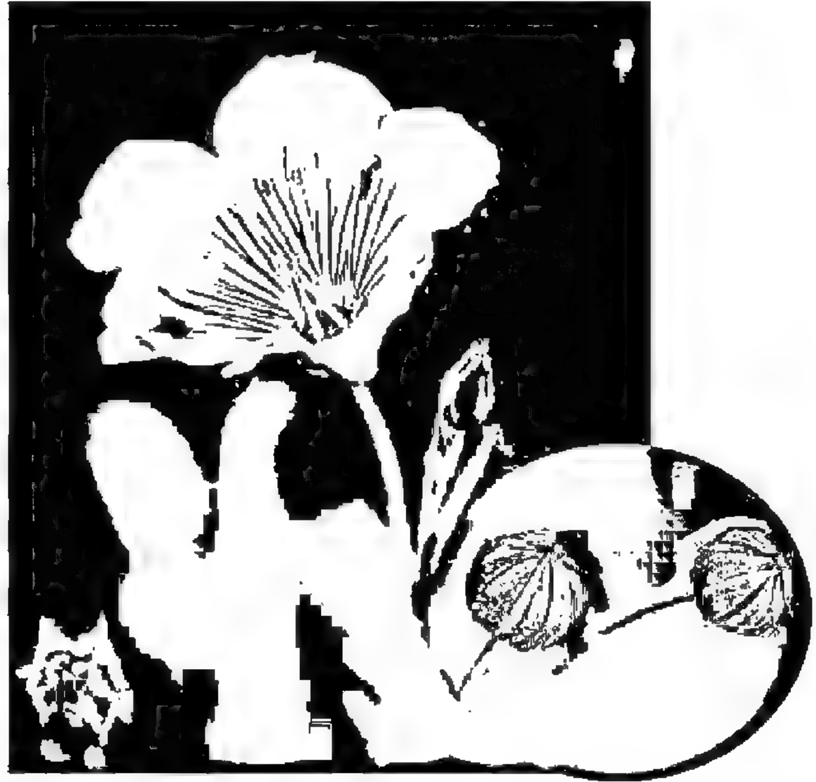
يسمى الكتان باللغة الفرعونية "فك" وما زالت نقوشه موجودة على جدان آثار الكوم الأحمر وبني حسن ودهشور، وعثر العلماء على بذور الكتان في مقابر كاهون وعلى كمية كبيرة من البذور تقدر بحوالي ثمانية أرادب في مقبرة شيخ عبد القرنه في حفائر مدينة طيبة، وكان الفراعنة يستعملون ثمار الكتان في صناعة النسيج واستخرجوا من بذوره الزيت وأدخلوه ضمن الوصفات الطبية.

يعرف الكتان علمياً باسم Linum usitatissimum من الفصيلة الكتانية، والجزء المستخدم من النبات البذور والزيت.

الموطن الأصلي لنبات الكتان المناطق المعتدلة من أوروبا وآسيا ويزرع حالياً في جميع أنحاء العالم من أجل أليافه وبذوره وزيته، وقد زرع الكتان من ٧٠٠٠ سنة على الأقل في الشرق الأوسط، ولطالما حظي بتقدير متميز كعشبة طبية. وقد جمع بلينوس تطبيقاته الكثيرة بطرح السؤال التالي: "أي شعبة من شعب الحياة النشطة لا يستخدم فيها الكتان؟ وأي من منتجات الأرض تحمل إلينا أعاجيب أكبر من هذه؟".

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور الكتان على زيت ثابت بنسبة ما بين ٤٠-٥٠٪ ومن أهم مركباته حمض اللينولينيك وبروتين وصموغ وجلكوزيدات اللينامارين الذي يكون السيانوجين وجلوكوزيد السيانوفوريك. ويستخرج من البذور ذات الرائحة المميزة زيت يطلق عليه "الزيت الحار".



الاستعمالات:

استخدم الكتان منذ آلاف السنين، حيث استخدمه الفراعنة في وصفات طبية عديدة، فقد استخدموه في مركبات الروائح العطرية والتدليك لعلاج بعض الأمراض والإصابات وحضروا من مسحوق البذور لبخات. وقد ورد في بردية إيبرز لعلاج الجروح والقروح والأكزيما الرطبة وطرد الحرقة موضعياً ولعلاج

الضعف الجنسي وضد انسكاب الدم والصلع ومسكناً موضعياً لالتهابات الأصابع (الداحس). بينما ذكر في بردية هيرست ضمن وصفة لعلاج تشقق الشرج.

وقد قال داود الأنطاكي في الكتان: "بذر الكتان كثير الدهن يحلل الأدران ويسكن الصداع المزمن ويصلح الشعر وبالعسل يدر الفضلات ويسكن المفاصل والنقرس وعرق النسا. منقوع البذور لعلاج نزلات البرد والجهاز التنفسي ويفيد المعدة والتهاب الكلى والمثانة، يساعد على إدرار البول، يحضر المنقوع بإضافة نصف لتر ماء في درجة الغليان إلى ملء ملعقة من مسحوق البذور ثم يصفى، ويمكن إضافة عصير الليمون أو بعض السكر، للإمساك يؤخذ زيت بذر الكتان لعلاج الإمساك وخاصة لمرضى البواسير".



أثبتت الدراسات الحديثة أن مشروب مسحوق البذور ملين ومدر للبول ويفيد كثيراً في علاج النزلات الصدرية، ويستعمل في عمل الحقن الشرجية المفيدة وفي تحضير لبخات موضعية لعلاج الأورام والالتهابات والأكزيما والتهابات الغدة النكفية.

ونظراً لأن الكتان غني بالدهون والمواد الهلامية فإنه يشكل علاجاً جيداً لكثير من المشكلات المعوية الصدرية لا سيما عندما تؤخذ البذور كاملة داخلياً فإنها تلطف التهيج في القناة الهضمية وتمتص السوائل وتنتفخ حيث تشكل كتلة هلامية تعمل كملين كتلي فعال، وتستعمل بذور الكتان للإمساك وقرحة المعدة والاثني عشر وحصوات والتهابات الجهاز البولي، حيث يشرب مغلياً مكوناً من ملعقة كبيرة من مجروش البذور تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ١٠

دقائق ثم تحرك جيداً وتشرب كاملة بما في ذلك مجروش البذور؛ وذلك بمعدل مرة في الصباح ومرة في المساء.

أما علاج القروح وتيفوئيد الأمعاء والحصوات المرارية ونوبات المغص فيستعمل زيت بذر الكتان بمعدل ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم.

وتستعمل لبخات بذر الكتان الساخنة لقروح الجلد والتهابات الغدة النكفية بمعدل مرتين يومياً، أما علاج الحروق فيستخدم زيت بذر الكتان كدهان موضعي على الحروق.

وقد صرح الدستور الألماني باستخدام بذور الكتان كعلاج للإمساك وكذلك لعلاج التهابات الجلد، ويستعمل الكتان ضد حساسية القولون وكذلك ضد التهابات المثانة بحيث يؤخذ ملء ملعقة من مجروش البذور وتغلى مدة ثلاث دقائق مع ملء كوب ماء، وتبرد وتشرب كاملة مرة واحدة في اليوم، وتستخدم بذرة واحدة بعد ترطيبها وتوضع تحت مقلة العين حيث تقوم على تجميع الشوائب والمواد الغريبة في العين.

لقد أثبتت الدراسات الأخيرة أن بذور الكتان تخفض معدل الكوليسترول.

وفي الطب الهندي يستخدم بذر الكتان على نطاق واسع للعلاج، حيث يستخدم لعلاج السعال والالتهاب الشعبي والسيلان.

يجب عدم استخدام البذور غير الناضجة لاحتوائها على جلوكوزيدات سيانوجينية سامة. أما البذور الناضجة فليست هناك محاذير إذا استخدمت حسب الجرعات المنصوص عليها.

هناك كبسولات وزيت ومجروش ومسحوق لبذور الكتان، كما أنه ليس هناك أي تداخلات بين الأدوية والأطعمة ومستحضرات بذر الكتان.

الكراث

Leek

الكراث عشب زراعي مذاقه يقرب من مذاق البصل، منه ما يشبه البصل في شكله ومنه ما يشبه الثوم ويعرف بعدة أسماء مثل كراسي، قرط، ركل، والكراث البري يسمى "الطيطان". أما في الشام فيسمون الكراث الصغير الرأس براصة.

يعرف الكراث علمياً باسم Allium porrum من الفصيلة الزنبقية. والموطن الأصلي للكراث جنوب أوروبا وحالياً يزرع في معظم بلاد العالم، والجزء المستعمل من الكراث جميع أجزائه بما في ذلك جذوره.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الكراث على عدة فيتامينات من أهمها فيتامينات أ، ب، ج، كما يحتوي على بروتينات وسكاكر وكالسيوم وفوسفور وبوتاسيوم ومنجنيز وحديد وكبريت وكلورين وسيليكون.

الاستعمالات:

لقد ورد ذكر الكراث في ورقة بردية قديمة يرجع تاريخها إلى الأسرة الخامسة، وقد وجد الكراث في مقابر رومانية قديمة، وقد قيل كما ذكر المؤرخ "بلين" إن الإمبراطور الروماني "نيرون" كان يخصص يوماً كل شهر لتناول الكراث، وذلك ليحسن صوته، كما يروى أن الفرعون "شوبس" كافأ أحد السحرة بمائة حبة من



الكراث، كما أن الفيلسوف اليوناني "أرسطو" كان يرجع نفاذ صوت الحجل وقوته إلى تناوله الكراث، وأما أبو قراط أبو الطب اليوناني فقال: "إن الكراث يدر البول ويلين المعدة ويوقف التجشؤ، ويشفي من السل والعقم ويدر حليب المرضعة ويشفي من القولنج ويقطع نزيف الأنف ويقضي على اختناق الرحم".



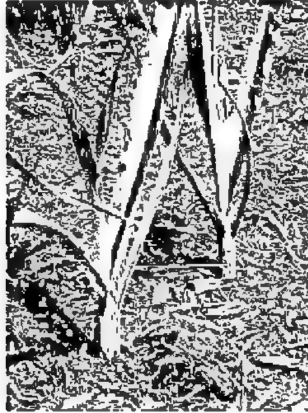
وقد قال عنه داود الأنطاكي: "ينفع من الربو وأوجاع الصدر والسعال وخاصة إذا طبخ في الشعير شرباً ويهيج الجماع والقوة الجنسية (بذوره) ويزيل البواسير ضماداً بالصبر، يجلو الكلف والنمش والثآليل طلاء بعسل النحل".

وقال فيه ابن سينا: "الكراث الشامي يذهب بالثآليل والبثرات وأكله يفسد اللثة والأسنان ويضر بالبصر، والكراث النبطي ينفع البواسير مسلوقاً أكلاً وضماداً ويحرك الباه ويوضع على الجراحات الدامية فيقطع دمها وأصحاب الألحان يستعملونه لتصفية أصواتهم".

وحديثاً يعد الكراث في تأثيره الطبي مقارباً لتأثير البصل، فهو مهضم ومقشع (طارد للبلغم)، مطر (ملين) ومدر للبول وطارد للديدان، وقد أثبتت الأبحاث أن له تأثيراً مضاداً للبكتيريا وبالأخص ضد النوع ستافيللوكوكس أورس موجبة وسالبة الجرام.

وتقول بعض الدراسات إن الكراث يخفف البدانة، كما أنه يستعمل خارجياً حيث يستعمل عصيره مع الحليب غسولاً للوجه لإزالة البقع الحمراء والطفح

الجلدي، وعصيره مع لب القمح وسكر قليل يستعمل لبخات على الجراحات والدمامل لإنضاجها وإخراج ما بها من صديد، كما أن مغلي أوراق الكرات ينفع مطهراً ومعقماً للجروح، ولإزالة آلام قرص الحشرات يفرك مكان القرصة بالكراث.





الكردهان

Dang shen

الكردهان نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين، أوراقه بيضاوية الشكل وأزهاره خضراء إلى أرجوانية متدلية، يعرف الكردهان علمياً باسم Codonopsis pilosula، الجزء المستخدم من نبات الكردهان الجذور. للكردهان مكانة كبيرة في طب الأعشاب الصيني حيث يعد من أحد المقويات حيث يساعد الجسم على تحمل الأعمال وعلى التكيف مع الهجوم، ويقول كثير من الصينيين إن مفعول جذر الكردهان ذي اللون الأصفر الجميل يشبه إلى حد ما مفعول جذور الجنسنج، لكنه ألطف كما يقولون، ويستخدم الصينيون جذور الكردهان بالتبادل مع جذور الجنسنج في كثير من التركيبات العشبية.

الموطن الأصلي لنبات الكردهان شمال شرقي الصين وبالأخص في مناطق شانكسي وزيشوان.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي الكردهان على مواد عديدة إلا أن أهمها المواد الصابونية ثلاثية التربين وكذلك ستيرينات وقلويدات ومن أهمها برلوليرين بالإضافة إلى جلوكوزيدات التي من أهمها جلوكوزيدات الألكينيل، كما تحتوي الجذور على مواد متعددة السكاكر.

الاستعمالات:







لقد أثبتت الأبحاث العلمية أن جذر الكردهان يرفع مستوى الهيموجلوبين وكريات الدم الحمراء ويخفض ضغط الدم، كما أثبتت تجارب أخرى قدرة جذر الكردهان في المساعدة على رفع تحمل الكرب والمحافظة على اليقظة.

يستعمل الكردهان في الصين على نطاق واسع مقوياً للكلى (القوة الحيوية) للرئتين والطحال وهو يساعد على وظائف الأيض في جسم الإنسان وهو مقو لطيف يساعد في إنعاش وظائف الجسم بأكملها.

يستعمل الكردهان لمشاكل الهضم مثل فقد الشهية وكمضاد للقيء والإسهال، وهو من أفضل المواد للمعدة، يستخدم الكردهان لتخفيف آلام عضلات العنق المشدودة والصداع وارتفاع ضغط الدم، ويقول الصينيون: إن الكردهان أكثر نجاحاً من الجنسنج وبالأخص في خفض مستوى الأدرينالين الذي له علاقة بالكرب.

وتقول الأبحاث: إن الكردهان مقو جيد للإرضاع حيث تؤخذ الجذور بانتظام من قبل الأمهات المرضعات لزيادة إنتاج الحليب وكمقو لبناء دم قوي، كما أن الكردهان يزيل المخاط الزائد من الرئتين وهو جيد للمشاكل التنفسية بما في ذلك ضعف التنفس والربو.

تؤخذ من الكردهان أربع ملاعق صغيرة وتضاف إلى أربع ملاعق من الاسترجالس وملعقتين صغيرتين من نبات العرق، وتضاف جميعها إلى حوالي لتر من الماء وتوضع على نار هادئة مدة ٤٠ دقيقة، ثم تشرب بانتظام بمعدل كوب بعد الأكل ثلاث مرات يومياً كمقو جيد، أما بالنسبة لفقد الشهية فيؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق جذر الكردهان ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب كوب كل ثلاث ساعات.

أما الإرهاق العصبي والتوتر العضلي والصداع فيؤخذ ملء ملعقة متوسطة من مسحوق جذر الكردهان وتوضع في وعاء ويضاف لها ملء كوب ماء وتترك على النار حتى تغلي ثم تزاح وتترك لتبرد مدة عشر دقائق، ويشرب بمعدل كوب ثلاث مرات في اليوم على فترات متساوية، أو يمكن عمل شربة من جذر الكردهان حيث يؤخذ حوالي ٢٥ جراماً ويطهى مع أي شربة وتؤكل يومياً بمعدل مرة واحدة.

توجد مستحضرات على هيئة كبسولات وأقراص وعادة تدخل مع مستحضرات الجنسنج.

لا توجد أضرار جانبية لجذر الكردهان ويعد من الأدوية المأمونة، ولكن يجب عدم استخدامه من قبل النساء الحوامل وبالأخص في الأربعة الأشهر الأول من الحمل وكذلك عدم استخدامه للأطفال دون سن العاشرة وكذلك الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن، ويجب استشارة المختص للأشخاص الذين تعدت أعمارهم ٧٠ سنة.



الكرفس

Celery

نبات يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠سم إلى متر واحد وهو ثنائي الحول أي لا يعمر أكثر من سنتين، ساقه منتصب، أسطواني، مقصب بشكل واضح، أجرد وأجوف، ساق الورقة على شكل مجداف ولون الورق أخضر داكن لماع، الأوراق السفلى لها سويقات، وهي مقسمة إلى ٥قطع مسننة على الطرفين.. أما الأوراق العلوية فهي مقسمة إلى ثلاث قطع أقل اتساعاً.. الأزهار بيضاء اللون صغيرة على شكل خيمات رخوة، رائحة النبات قوية ومميزة وله طعم عطري. يسمى الكرفس بالفرعونية "ماتت" ويسميه اليونانيون "النبات القمري".

الجزء المستعمل من نبات الكرفس: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور وزيت البذور.

يعرف الكرفس علمياً باسم Apium graveolens من الفصيلة الخيمية.

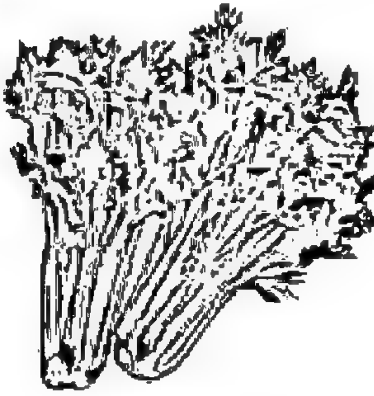
الموطن الأصلي للكرفس:

الموطن الأصلي هي المنطقة المعتدلة من آسيا ثم انتقل إلى أوروبا ثم إلى سواحل البحر الأبيض المتوسط.

المكونات الكيميائية للكرفس:

تحتوي ثمار الكرفس على زيت طيار وأهم محتويات هذا الزيت الليمونين (+) -

Lemonene)، وبيتاسيلينين (Beta selinene)، وفثالايدز (Phthalides)، كما تحتوي الثمار على فلافونيدات من أهمها جرافيو بيوزايد أ، ب Giaveobisides A.B وابيين (Apiin) وايزوكويرسترين (isoquercitrin) كما تحتوي على فوروكومارنير (Furocoumarins) من أهمها بيرجابتين (Pergaptin) وايزو إيمبر اتورين (isoipenatirin) وايزوامبيتلين (isoipinellin) بالإضافة إلى زيت ذهني (Fatty oil).



أما أوراق وسيقان الكرفس فتحتوي على زيت طيار وأهم مركباته مايرسين (myrcene) وبيتاسيلينين (Beta selinene) والفاتربينول (alph-terpineol) وكرافيول (craveol) ودايهدروكارفون (Dihyadicarvone) وجيرينايل استيت (Geranl acetate) وفثالايدز (Phlhalides) وليمونين (Lemonene).

كما يحتوي العشب على فلافونيدات وكذلك فوروكومارينز ومشتقات حمض الكافئين وأهمهم كلوروجنيك أسد (ghlorogenic acid)

كما يحتوي النبات على فيتامين أ، ب، ج ومعادن مثل الحديد واليود والنحاس والمغنيسيونم والمنجنيز والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور.

الكرفس في الطب القديم:

لقد عرف الإغريق نبات الكرفس وسموه "النبات القمري" ونسبوا إليه أنه مهدئ للأعصاب، ولعلاج وجع الأسنان بتعليق ذرة يابسة منه على السن الوجعة.. وكان الكرفس يقدم قرباناً للموتى في عهد الفراعنة حيث وجد في إحدى المقابر القديمة بمدينة طيبة إكليل من الكرفس والبثين الأزرق على شكل





نصف دائرة حول الرقبة والصدر للكاهن "كنت" بمقبرة شيخ عيد القرنة.. كما عثر على أوراقه في حالة ازدهاره وعلى بذور الكرفس بحالتها الطبيعية.. وبجانب استخدام الفراعنة للكرفس في عمليات تزيين المومياءات استعملوه أيضاً في العديد من الوصفات العلاجية.

وقد عرف العرب الكرفس منذ القدم حيث تحدث الأطباء والعلماء القدماء من عرب وغيرهم عن فوائده منهم ابن سينا الذي أطال فيه وخلاصة ما قال فيه: "محلل للنفخ، مفتح للسدد، مسكن للأوجاع، مطيب للنكهة جداً، ينفع كل أوجاع العين والسعال وضيق النفس وأورام الثدي والكبد والطحال ولكنه يحرك الجشاء، وليس سريع الهضم والانحدار، والبري منه ينفع من الجرب، والقوباء والجراحات، وعرق النسا، مفيد لداء الثعلبة وتشقق الأظافر، نافع للكبد والطحال". أما ابن البيطار فقال فيه: "الكرفس ينفع للسعال والربو وضيق النفس وهو مدر للبول، يفتق شهوة الباه من الرجال والنساء، ولذلك تمنع المرضعة منه لأنه يهيج الباه ويقلل اللبن.. نافع للكبد البارد".

أما داوود الانطاكي في تذكرته فيقول: "الكرفس يفتح الشهوة والسدد فيزيل اليرقان وعسر البول ويذيب الحصى، يحرك الباه مطلقاً ولو بعد اليأس، يزيل الربو وعسر النفس والرياح الغليظة والفواق وبرد الأحشاء خصوصاً الكبد ووجع الجنبين والوركين والخصية. عصارته بدهن الورد والخل طلاء ناجح في الحكة والجرب، ينفع من السموم والمغص والعطش البلغمي إذا شربت عصارته بعد غليها بماء الرمان والسكر، ينفع من عرق النسا ويحل الأورام ضماداً.. يجلو الآثار كالثآليل والبرص خصوصاً بالنشادر والعسل". وقال الطبيب اليوناني "جالينوس" "بذره ينفع من الاستسقاء وينقي الكبد ويدر البول والطمث وينقي الكلية والمثانة والرحم، وينفع من عسر البول، ويصلح أن يؤكل مع الخس".

لقد استخدم الفراعنة الكرفس حيث جاءت البرديات المصرية القديمة لتؤكد لنا أن الكرفس استخدمه المصريون القدماء في عدة وصفات علاجية على شكل دهانات لعلاج الحمرة والحروق وموضعياً لسقوط الرحم ومنع سلس البول..

وضد حالات الربو ولتقوية اللثة والتهابات اللسان والشلل، وحقنة مهبلية لإزالة الالتهابات وضد العقم ولضعف السمع.

ويقول ابن قيم الجوزية: "ورقه رطباً ينفع المعدة والكبد البارد، ويدر البول والطمث، ويفتت الحصى، وحبه أقوى في ذلك، ويهيج الباءة، وينفع من البخر". والكرفس عشبة قديمة ويزرع منذ ما يزيد على ٣٠٠٠سنة لاسيما في مصر الفرعونية، وقد عرف في الصين في القرن الخامس قبل الميلاد، وكان آنذاك يستخدم كغذاء.. ثم استخدمت سوقه وبذوره منذ فترة طويلة من أجل المشكلات البولية والروماتزم ومشكلات التهاب المفاصل، وهو عشبة منظفة ومدرة للبول.



الكرفس في الطب الحديث:

نظراً لما يتمتع به الكرفس من فيتامينات ومعادن فهو يستعمل داخلياً مقبلاً ومقوياً عاماً، ومرمماً لخلايا الجسم، ومرطباً ومدراً للبول ومتحفاً وضد الروماتزم ومطهراً لمجاري الدم ومضاداً للتعفن، وعسر الهضم والوهن والحمى المتقطعة مثل حمى الملاريا وكذلك الصرع وأمراض الصدر والسمنة، وزيادة الدم، والأرق والنقاهة.. وطريقة استعمال الكرفس داخلياً هو أكله طازجاً مع السلطة أو يطبخ مع الحساء، وتعصر جذوره ويشرب من عصيره نصف كوب في اليوم مدة ١٥ إلى ٢٠ يوماً وذلك لعلاج الروماتزم بنجاح تام. وكذلك الزكام وضيق النفس والسعال والبحة والنقرس والتهاب المفاصل.

يشرب ٢٠٠ جرام ثلاث مرات في اليوم لمكافحة نوبات الإغماء. أو يشرب مغلياً بمعدل ٣٠ جراماً من أوراقه في لتر ماء.

أما خارجياً فيمكن استعماله ضد الجروح والخراجات والسرطانات والتشققات الناتجة في القدم في وقت البرد، وطريقة الاستعمال هو غسل الجروح بعصير جذور الكرفس أو بوضع كمادات على الجروح والدمامل والسرطانات، وعلى إبهام الرجل مع عصير الليمون لعلاج النقرس، ويستعمل غرغرة وغسولاً ضد تقرحات الفم والخناق وخفوت الصوت وورم اللوزتين.

لقد اشتهر الكرفس في إقليم فرانس كوتيه بفرنسا أنه يزيد القوة الجنسية حتى قيل فيه مثل مأثور هو: لو عرف الرجل فعل الكرفس لملأ به بستانه. لقد بينت الأبحاث في ألمانيا والصين أن للزيت العطري مفعولاً مهدئاً للجهاز العصبي المركزي، ولبعض مكوناته مفعولاً مضاداً للتشنج.

كما أثبتت الدراسات في الصين فعالية الزيت في معالجة فرط ضعف الدم. تستخدم بذور الكرفس اليوم لمعالجة حالات الروماتزم والنقرس وهي تساعد الكليتين في طرد السموم وغيرها من الفضلات غير المرغوب فيها، كما تعمل على خفض الحموضة في الجسم ككل، وتفيد البذور في تحسين دوران الدم في العضلات والمفاصل.

كما أن للبذور مفعولاً جيداً مطهراً، وهي فعالة في علاج التهاب المثانة والمجاري البولية. لقد قامت تجارب على حيوانات التجارب حيث أعطيت بذور الكرفس وثبت أن لها تأثيراً على التشنج وكذلك تأثير على الجهاز العصبي المركزي كمادة مهدئة، وكذلك ثبت أن له تأثيراً مدراً للبول. ووجد أيضاً أن لزيت البذور تأثيراً مدراً للبول، وتأثيراً قاتلاً للبكتيريا وبعض الفطريات، كما قامت دراسة أخرى على حيوانات التجارب استخدم فيها العشب (الأوراق والسيقان) فقط فوجدوا أن لها تأثيراً يشبه تأثير البذور على التشنج ومهدئة للجهاز العصبي المركزي. وكذلك تأثير مدر للبول.. أما فيما يتعلق بالجذور فقد تمت دراسته على حيوانات التجارب ووجدوا أن له تأثيراً مهدئاً على الجهاز العصبي المركزي ومضاد للتشنج وكذلك تأثير مدر.

كما يستعمل الكرفس في المعالجة المثلية لعلاج مشاكل المبيض والروماتزم.

الأعراض الجانبية للكرفس: يجب عدم استخدامه من قبل النساء الحوامل وكذلك للأشخاص الذين يعانون من التهابات في الكلى. كما يستعمل الكرفس في المعالجة المثلية لعلاج مشاكل المبيض والروماتزم.



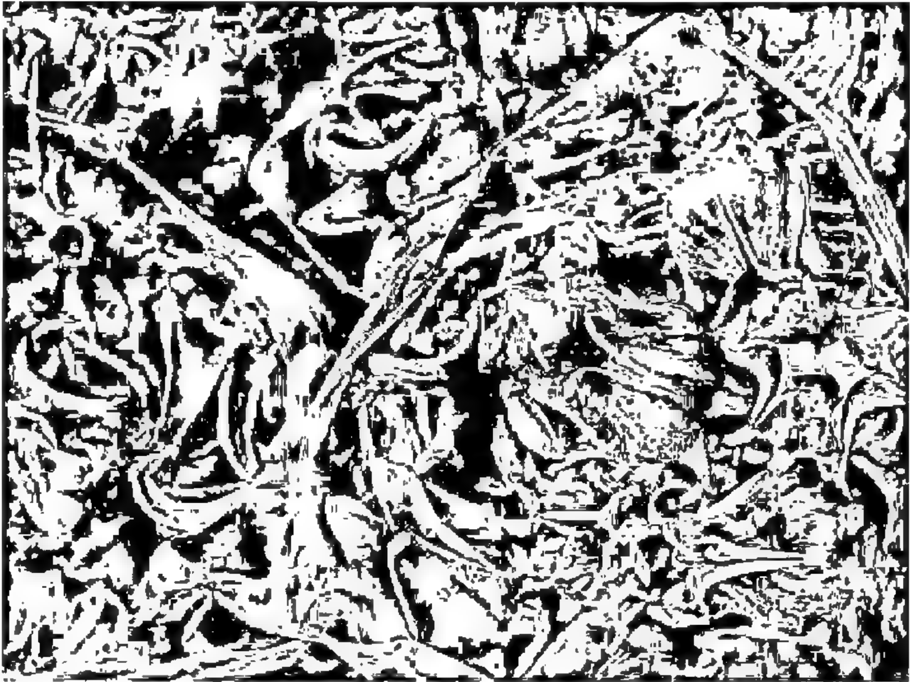
الكركديه

Indian sorell

الكركديه نبات عشبي حولي يتميز بقلة تفرعه ونموه الرأسي حيث يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين، ساق وأفرع النبات ذات لون أخضر مشرب بالحمرة، الأوراق بسيطة ذات أعناق طويلة وحواف مسننة وتشبه الأوراق في شكلها راحة الكف، ذات لون أخضر محمر، يحمل النبات أزهاراً لحمية الشكل جميلة المنظر ذات لون أرجواني وتخرج من أباطي الأرواق ولها عنق قصير جداً وأجزاء الزهرة سميكة ومتشحمة بلون أحمر داكن، الثمار على هيئة كبسولات بداخلها عدد من البذور البنية اللون كروية الشكل ومجعدة السطح، الجزء المستعمل من نبات الكركديه الأزهار والأوراق، ويعرف الكركديه بعدة أسماء مثل الجوكرات والغجر والقرقديب والكركديب والحماض الأحمر، يعرف الكركديه علمياً باسم Hibsicus subdarifia من الفصيلة الخبازية.

قديماً عرف الفراعنة زراعة نبات الكركديه واستعملوا أزهارها ضمن بعض الوصفات العلاجية وبالأخص كشراب مسكن لآلام الرأس وكطارد للديدان، ومنذ نهاية القرن التاسع عشر ونبات الكركديه يعد مصدراً رئيساً من المصادر الطبيعية لإنتاج الألياف النباتية اللازمة لصناعة الحبال والورق والسيليلوز النقي وقد أصبح حالياً هذا النبات من أهم النباتات الاقتصادية في الصناعات الغذائية والدوائية حيث إن مستخلصه المائي على البارد أو الساخن لكؤوس الأزهار يستعمل كمشروب منعش جداً خاصة بعد تحليته بالسكر، كما أن

هذا المستخلص بعد تركيزه يعد مادة ملونة ومكسبة للطعم المميز له لدخوله في صناعة المشروبات الغذائية والجلي والحلويات.



كما أن تناول المستخلص المائي لكؤوس أزهار الكركديه يفيد طبياً لعلاج شعبي، حيث يعمل على خفض ضغط الدم وتقوية القلب وتهدئة الأعصاب، وكذلك في علاج تصلب الشرايين وأمراض المعدة والأمعاء حيث ينشط حركتها وإفرازها للعصارة الهاضمة.

أما الكركديه في الطب الحديث فقد اتضح من الأبحاث التي أجريت على أزهار الكركديه في كلية العلوم بجامعة القاهرة أن خلاصة هذه الأزهار لها تأثيرات فاعلة في إبادة ميكروب السل ولديها القدرة على قتل الميكروبات وخاصة لكثير من السلالات البكتيرية وبالأخص باسيلس واشرشيا وكولاي وغيرها بالإضافة إلى بعض الطفيليات، وقد وجد من الأبحاث التي أجريت على أزهار وأوراق الكركديه أنها تهدئ من تقلصات الرحم والمعدة والأمعاء وتزيل آلامها، وهي مفيدة أيضاً ضد الحميات.

ويعد شراب مغلي أزهار الكركديه من أفضل المشروبات المستعملة في شهر رمضان المبارك، فهو شراب حمضي ملطف وقابض وخافض للحرارة ومضاد للديدان الشريطية والأسطوانية وملين خفيف للمعدة ويساعد على خفض ضغط الدم المرتفع، وقد تمكن بعض الصيادلة لشركة القاهرة للأدوية من استخلاص أدوية خافضة للضغط ومكافحة الميكروبات من أوراق وأزهار الكركديه.

وقد قيل: إن الكركديه يمكن أن يكون الوصفة السحرية لكثير من العلل، فهو مرطب ومنشط ومهضم ومنظف وملين ومفيد لأوجاع الصدر والربو ولضعف المعدة والتهاب المفاصل والروماتيزم والنقرس والمغص الكلوي وضد المشروبات القلوية.

ويستعمل الكركديه عادة على عدة أشكال فيؤكل نيئاً مع السلطات ويضاف إلى الحساء ويمكن أن يطبخ لوحده مع الزبدة أو الزيت أو مع البيض، ويستعمل الكركديه داخلياً وخارجياً فيستعمل داخلياً لعلاج الكحة وارتفاع الحرارة والسل الرئوي وارتفاع ضغط الدم ولإبادة الديدان الشريطية الأسطوانية، حيث يؤخذ ملء ملعقة أكل وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتغطى مدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

أما الاستخدامات الخارجية للكركديه فيستعمل لزيادة تثبيت لون الشعر وإكسابه لوناً نحاسياً براقاً، ويستعمل مغلي أزهار الكركديه ويضاف إلى مسحوق الحنا وأزهار البابونج على شكل عجينة توزع على خصلات الشعر بالتساوي ثم يلف الرأس بكيس نايلون مدة ٦ ساعات ثم يغسل الشعر بالماء الدافئ ويكون الشعر بعد ذلك ذا لون أحمر نحاسي جميل.





الكركم

Turmeric

الكركم هو جذامير على هيئة درنات صغيرة قرب سطح الأرض لنبات عشبي معمر بجذوره ولكن أوراقه حولية. وللكركم أسماء دارجة فيعرف في بعض المناطق بالورس والهرد (وهي تسمية فارسية) وكركب، وعقيد الهند، والزعفران الهندي، والجدوار، والزرنب، وعروق الصباغين، وبقلة الخطاطيف.

توجد عدة أنواع من الكركم تنمو في أماكن مختلفة من العالم وأهمها ما يلي:

١) Curcuma Longa وموطنه الأصلي سيريلانكا.

٢) Curcuma Aeruginosa وموطنه الأصلي بورما وكمبوديا.

٣) C. Amada وموطنه الهند.

٤) C. Angustiofolia وموطنه الهند أيضاً.

٥) C. Aromatica وموطنه البنغال.

٦) C. Caesia وموطنه البنغال أيضاً.

٧) C. Mangga ويزرع في ماليزيا وله رائحة المانجا.

٨) C. Purpurascens وينمو في غرب ووسط جاوه.

٩) C. Xanthorrhiza وينمو في أندونيسيا وماليزيا.

١٠) C. Zedoaria وينمو في الشمال الشرقي للهند ويزرع حالياً في جميع أنحاء الهند وماليزيا.

وجميع هذه الأنواع تتبع فصيلة الزنجبيل.

الأجزاء المستخدمة من الكركم كدواء وغذاء هي الدرنات الصغيرة التي تنمو كجذامير للنبات قرب سطح الأرض والتي يتراوح طولها بين ٥ – ٨ سم وسمكها حوالي ٥ر١ سم ذات لون أصفر محبب.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الكركم على زيوت طيارة بنسبة تتراوح ما بين ٢ر٤-١٤٪ ويتكون هذا الزيت من حوالي ٥٠ مركباً ولكن أهم هذه المركبات مجموعة تعرف باسم كيتونات سيسكوتربينية Sesquiterpene Keton وهي تشكل ٦٠٪ وتعرف هذه المجموعة باسم تورميرونز Turmerones، كما يحتوي الكركم على مجموعة أخرى مهمة جداً تعرف باسم كوركومينويدز Curcuminoides ومن أهم مركبات هذه المجموعة مركب الكوركمين المشهور Curcumin الذي فصل بشكل تجاري ويباع حالياً كمركب نقي وهو المسؤول تقريباً عن التأثيرات الدوائية للكركم. وكذلك هو الذي يعطي الصبغة الصفراء التي يتميز بها الكركم، كما يحتوي الكركم على خليط من الراتنج والزيت الطيار يعرف باسم OLEO-RESIN وكذلك يحتوي على زيت ثابت ومواد مرة وبروتين وسليليوز وبنتوزان ونشا ومعادن.



الاستعمالات:

توجد للكركم استخدامات شعبية كثيرة في جميع أنحاء العالم، فهو يستخدم على نطاق تجاري واسع وبالأخص في الولايات المتحدة الأمريكية حيث تستورده بكميات كبيرة من بلدان المنشأ حيث يستخدمونه على نطاق واسع في صناعة الغذاء إذ يدخل كأهم التوابل وكأهم المواد الملونة ويعد أهم مكوناته المعروفة عالمياً باسم (CURRY POWDER) الذي يعرف في بعض الدول الإسلامية والعربية بالبزار، وفي البلاد الغربية يستخدم مسحوق الكركم بكميات كبيرة في تحضير المعجنات والصلصات، بالإضافة إلى استخدامه كمادة صباغية للمنسوجات، كما تستخدم صبغة الكركم في صنع الورق الذي يستعمل في الكشف عن حامض البوريك.

وقد عرف الكركم باسم الورس لدى العرب، حيث ذكر الترمذي في جامعه من حديث زيد بن أرقم، عن النبي صلى الله عليه وسلم "أنه كان ينعت الزيت والورس من ذات الجنب". قال قتاده: "يُلدّ به، ويلد من الجنب الذي يشتكيه". وروى ابن ماجه في سننه من حديث زيد بن أرقم قال: "نعت رسول الله صلى الله عليه وسلم من ذات الجنب ورساً وقسطاً وزيتاً يُلدّ به". وصح عن أم سلمة رضي الله عنها قالت: "كانت النفساء تقعد بعد نفاسها أربعين يوماً، وكانت إحدانا تطلي الورس على وجهها من الكلف". وقال صاحب كتاب الطب النبوي إنه ينفع من الكلف والحكة والبثور الكائنة في سطح اليدين إذا طلي به وله قوة قابضة صابغة، وإذا شرب منه وزن درهم (٣ جرام) نفع من الوضح، وهو في مزاجه ومنافعه قريب من منافع القسط البحري، وإذا لطخ به على البهق والحكة والبثور والسعفة نفع منها، وقد استخدمه العرب كمكسب للطعم والرائحة وكمادة ملونة لبعض المأكولات وخاصة الأرز وبعض الحلوى، كما استخدموه منبهاً وهاضماً ومدراً للبول والصفراء".

وفي الهند وتايلند وأندونيسيا وماليزيا استخدم الكركم من مئات السنين كمواد متبلة وصابغة للأطعمة، ويستخدم مسحوق الكركم في تايلند لعلاج

الدوخة والسيلان وقرحة المعدة، وفاتح للشهية، ومنعش وطارد للأرياح ومقبض ومضاد للإسهال. كما يستخدم خارجياً لعلاج لسعات الحشرات ومرض القوبا الجلدية والجروح وموقف للنزيف وفي شد اللثة. واستعمال الكركم في تايلند رسمي مصدق عليه من الهيئة الحكومية. أما في الهند فيستخدم كمادة تساعد على الهضم ومقو ومنق للدم وضد التقلصات، كما يضاف مسحوق الكركم إلى علف الأبقار والخيول كمنعش ومقوٍ لها.

لقد كان الهنود هم أول من أولى الكركم الدراسة البحثية؛ لأن هذا النبات أحد أهم النباتات الاقتصادية في الهند، فقد بدؤوا دراسته في السبعينيات حيث أثبتوا فوائده المستخدمة في الطب الشعبي، وأن له قوة عجيبة وبالأخص للجهاز الهضمي والكبد والصفراء. ومن بداية عام ١٩٧١م إلى عام ١٩٩١م قامت دراسات بحثية على تأثير الكركم على مرض الروماتيزم، وقارنوا تأثيره بتأثير الهيدروكورتيزون وأثبتت الدراسة أن تأثير الكركم كان أقوى من تأثير الهيدروكورتيزون كعلاج للروماتيزم. كما قامت دراسة أخرى على تأثير مركب الكوركومين (المركب الرئيس في الكركم) على أنواع من الميكروبات، وأثبتت الدراسة أن الكوركومين يعد من أقوى المواد المضادة للميكروبات، كما ثبت أن له تأثيراً قوياً كمادة مضادة للأكسدة أكثر من فيتامين (E).



وقام الصينيون بعمل دراسة إكلينيكية على معدل الكوليسترول في الدم وكذلك على تخثر الدم وتوصلوا إلى أن الكوركومين يخفض نسبة الكوليسترول ومضاد للتخثر بشكل جيد، كما أثبتت الدراسات أن للكركم تأثيراً على الخلايا السرطانية وربما يكون علاجاً ناجحاً في إيقاف خطر حدوث الصفراء، وله قدرة عجيبة في حماية المعدة من القرحة والكبد من الأمراض، وكذلك تخليص الكبد من سمومه الناتجة من شرب الخمر. كما قامت دراسة على المدخنين وأثبتت الدراسة أن الكركم يمنع حدوث طفرة الخلايا الذي يسببه الدخان. وقد أثبتت السلطات الألمانية أن الكركم يعالج تخمة المعدة وذلك بسبب تنشيطه المرارة لإفراز الصفراء. كما قامت كلية الصيدلة بجامعة الملك سعود بدراسة تقويمية للكركم لتأثيره على قرحة المعدة والاثني عشر وأثبتت النتائج قوة تأثير الكركم في علاج قرحة المعدة والاثني عشر، وقد نشرت نتائج الدراسة في مجلة (Ethnopharmacology) العالمية عام ١٩٩٠م، كما أن الكركم يستعمل حالياً في علاج التهابات أخرى مثل الربو والأكزيما.

يوجد من الكركم مسحوق وكبسولات وأقراص وخلاصة سائلة وصبغة، كما يباع مركب الكوركومين تجارياً كمادة نقية.

الجرعات المأمونة للكركم هي ما بين نصف – جرام إلى واحد جرام من مسحوق الكركم توزع على ثلاث جرعات في اليوم الواحد بين الوجبات، أو ما بين ٥ر١ – ٣ جرامات موزعة على اليوم تذاب كل جرعة في حليب دافئ، أما في حالة استخدام مركب الكوركومين النقي فإن الجرعة تكون ١٢٠٠ ملجرام موزعة على ثلاث مرات في اليوم، أما بالنسبة للكبسولات فإن كل كبسولة تحتوي على ٣٠٠ ملجرام حيث تؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً. أما الأقراص فيحتوي كل قرص ٤٥٠ ملجرام من الخلاصة الجافة، يؤخذ قرص واحد بعد الوجبات الثلاث. أما الصبغة فيؤخذ ما بين ١٠ – ٣٠ نقطة ثلاث مرات يومياً، وبالنسبة للخلاصة السائلة فتؤخذ ملعقتين ثلاث مرات يومياً.

وتستخدم الجرعات السابقة في علاج أي من الأمراض التالية:

- الروماتزم أو داء النقرس.
- زيادة إفراز الصفراء.
- أمراض الكبد.
- قرحة المعدة والاثني عشر.
- تخفيض نسبة الكولسترول في الدم ومنع التخثر.
- مضاد للأكسدة وذلك بطرد السموم من الكبد.
- لمنع تكون خلايا سرطانية.
- لقتل البكتيريا في الأمعاء.
- لعلاج الأكزيما والجرب وبعض الفطريات التي تتكون بين أصابع الرجلين.

أما بالنسبة للاستعمالات الخارجية فيستعمل المسحوق لعلاج الجروح الحديثة؛ وذلك بذره فوق الجرح، وبالنسبة للسع الحشرات تدهن بمرهم محضر من مسحوق الكركم مع الفازلين، كما يستعمل المرهم نفسه لمرض القوباء الجلدي وكذلك ضد الكلف وبعض البقع السوداء في الوجه والرقبة. وبالنسبة لالتهاب اللثة وتقرحات الفم فيستعمل مغلي الكركم غرغرة.

يجب عدم الاستمرار في استخدام الكركم لأكثر من ستة أسابيع وعدم زيادة الجرعة العادية؛ لأن ذلك قد يسبب بعض الآلام في المعدة، كما أنه قد تظهر آلام في المرارة وذلك نتيجة استخدام الكركم والمرارة مصابة بحصى المرارة؛ لذلك يجب عدم استخدام الكركم في حالة مرض المرارة، كما يجب على الأم الحامل عدم استخدام الكركم كعلاج خلال فترة الحمل.

يجب عدم استخدام مستحضرات الكركم مع الأشخاص الذين يستعملون أية أدوية كيميائية أو عشبية وبالأخص الأشخاص الذين يستخدمون الأسبرين أو الورفارين أو أي مستحضر ضد التخثر وكذلك أدوية الضغط، ولكن لا بأس من استعمال الكركم مع الأكل كمادة منكهة أو كمادة صابغة.

الكزبرة

Coriander

الكزبرة نبات عشبي حولي ذو رائحة عطرية قوية يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أوراق علوية دقيقة التقطيع وأزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية اللون وتعطي ثماراً دائرية صغيرة صفراء إلى بنية اللون؛ وتعد الكزبرة من التوابل المشهورة.

تعرف الكزبرة بعدة أسماء مثل: الكسبرة، تقد، تقدة، ثاو، وتعرف علمياً باسم Coriander sativum من الفصيلة المظلية.

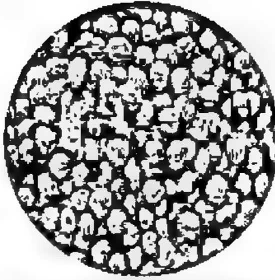
والجزء المستعمل من الكزبرة هو الأوراق والبذور والزيت. وتنتشر الكزبرة في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط كما تزرع في الهند وأمريكا الجنوبية وأوروبا.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الكزبرة على زيت طيار وأهم مركباته اللينالول، والبورنيول، وباراسايمن، والكافور، والجيرانيول والليمونين والفابايني. كما تحتوي على زيوت دهنية وكومارينات وفلافونيدات وفثاليدات وبوتاسيوم وكالسيوم ومغنيسيوم وحديد وفيتامين C.

الاستعمالات:

تستخدم الكزبرة في كل أنحاء آسيا وشمال إفريقيا وأوروبا منذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة قبل الميلاد، وقد عثر علماء الآثار في مصر على سلتين من ثمار الكزبرة في





مقبرة توت عنخ آمون. كما كانت الكزبرة تقدم كهدايا في المقابر الفرعونية.

وقد ذكر "بليني" أن أفضل أنواع الكزبرة التي ترد إلى إيطاليا كانت من مصر، ولقد ذكرت الكزبرة في بردية إيبرس ١٧ مرة وفي بردية برلين ثلاث مرات، وجاءت أيضاً في بردية هيرست، والدليل على أهمية الكزبرة من الناحية العلاجية أنها ذكرت في سفر الخروج من التواره.

وقد وصلت الكزبرة إلى الصين في أثناء حكم سلالة هان عام ٢٠٢ قبل الميلاد ويصف بلينوس استخدامها من أجل القروح المنتشرة ومرض الخصيتين والحرقة والجمرة وتقرح الأذنين وتدفق الدمع من العينين وعند ازدياد حليب النساء أيضاً.

وكان أطباء الفراعنة ينسبون للكزبرة خاصية طرد الديدان من الأمعاء والإكثار منها يستخدم كمنوم، وقد جاءت الكزبرة في بردية هيرست ضمن وصفه علاجاً موضعياً للكسور ومسكناً موضعياً لحالات التهابية متهيجة ولعلاج سقوط الرحم وإزالة الاضطرابات وطرد الغازات.

وقال جالينوس: "عصارة الكزبرة مع اللبن تسكن كل ضربان شديد" وقال أبو بكر الرازي: "الكزبرة نافعة ضد حالات التبول مرات كثيرة وتقطير البول والإصابة بالبرد، كما أنها مفيدة لحالات حموضة المعدة".

وقال ابن سينا: "الكزبرة تنفع الأورام الحارة مع الإسفيداج والخل ودهن الورد مع العسل والزيت للشري والنار الفارسي".

وقال ابن البيطار: "الكزبرة تساعد المعدة على الهضم، أما الكزبرة الخضراء فهي تضر بمريض الربو".

وقال داود الأنطاكي: "الكزبرة أجودها الحديث الضارب إلى الصفرة ولا فرق فيها بين شامي ومصري بل ربما كان المصري أجود . . . وهي تحبس القيء وتمنع العطش والقروح والحكة أكلاً وطلاءً بالزيت ومزجها بالسكر يشهي ويمنع التخمة ويقوي القلب ويمنع الخفقان مع العنبر والسكر تزيل الدسنتاريا ومع الصندل واليانسون تقوي المعدة وتسقط الديدان".

وقال أبقراط: "إن في الكزبرة حرارة وبرودة، وهي تزيل روائح البصل والثوم إذا مضغت رطبة ويابسة".

وحديثاً يشيع استخدام الكزبرة كتابل حيث تستخدم على نطاق واسع في جميع بلاد العالم، ويستخدم نقيع الكزبرة كعلاج لطيف لانتفاخ البطن والمغص، وهي تهدئ التنشج في الأمعاء وتضاد تأثيرات التوتر العصبي.

لقد ثبت أن لزيت الكزبرة تأثيراً منبهاً لإفراز العصارات الهضمية وهو مضاد لرياح البطن وللمغص أيضاً، كما ثبت أن له تأثيراً مضاداً للبكتيريا والفطريات، وقد صرح الدستور الألماني باستعمال الكزبرة ضد فقد الشهية ولمشاكل سوء الهضم.

ويستخدم الصينيون الكزبرة لعلاج فقد الشهية وفي علاج العنقز والحصبة ومشاكل القولون والروماتزم. وفي الطب الهندي تستخدم الكزبرة لعلاج نزف الأنف والكحة ومشاكل المثانة والقيء والتطريش والدسنتاريا الأميبية والدوخة.

وقد استطاعت إحدى الشركات البريطانية لصناعة الأدوية إجراء البحوث على الكزبرة، وتمكنت من استخلاص دواء من الكزبرة الخضراء له فوائد علاجية في حالات الربو والسعال الديكي.

لا توجد مخاطر من استعمال الكزبرة وبالأخص إذا استعملت حسب الجرعات المحددة لها حيث لا تزيد الجرعة اليومية على ٣ جرامات على هيئة ثلاث جرعات في اليوم كل جرعة ١ جم.

كف مريم

Rose of Jericho

ويعرف بشجرة مريم، وكف العذراء، ونبات الطلق.

كف مريم عشب حولي قصير ينمو بعد سقوط الأمطار في الخريف مع بداية الشتاء في الأماكن ذات التربة الطمية الحصوية التي تستقبل بعض مياه السيول. وفي حالة نفاذ الرطوبة في التربة تموت النباتات، وتلتف الأفرع إلى أعلى لتكون على شكل كرة تشبه قبضة اليد المغلقة بإحكام على الثمار الناضجة الجافة، وعندما يحصل النبات على الرطوبة من الأمطار أو الغمر بالماء فإن الأفرع الميتة تتفتح منبسطة إلى الخارج لتحرر بعض البذور الموجودة في الثمار، وعند حدوث الجفاف فإن الأفرع تلتف مرة أخرى منقبضة إلى أعلى مرة أخرى، وهذا النظام الميكانيكي يؤكد ويساعد على استمرار حياة هذا النوع في البيئة الصحراوية القاسية. يعرف نبات كف مريم علمياً باسم Anastatica hierochuntica. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي نبات كف مريم على مركب فلافوني واحد هو ايزوفيتكيسين (isovitexin) وأربعة مركبات فلافونولية هي: كامفيرول (Campferol) ورامنوجلوكوزايد، كوريستين (Quercetn) وروتين (Rutin) كما يحتوي على بيتاسيتوستيرول وكامبيسترول وكوليسترول وستجماسترول، كما تحتوي على





جلوكوز وجلاكتوز وفركتوز وسكروز ورافينوز وستاكوز وستة عشر حمضاً أمينياً وآلانين وأرجنين وبرولين وفينايل آلانين وميثينون وكولين وقلويدات وكومارينات وسيلسيكوليت.

الاستعمالات:

تستخدم في الطب الشعبي لحالات عسر الولادة، حيث يشرب منقوعها لتعجيل الولادة، كما يشرب منقوعها من أجل الإنجاب.

تستخدم أيضاً في علاج نزلات البرد عند الأطفال وذلك بحرقها واستنشاق الدخان المتصاعد منها.

كما تستخدم لعلاج مشاكل المعدة وطرد النفس الشريرة، كما يقول الأطباء الشعبيون: "إن مسحوقها يفيد العين المصابة بالرمد".

ويقول داود الأنطاكي "إن من خواصه الطيبة قلع البياض من عيون الحيوانات إلا أن الإنسان لا يطيقه، ويزيل البواسير طلاءً والبهق والبرص، والبلغم شرباً، ويفتح السدد، وإن طلي به الوجه حمره وحسن لونه، ومن خواصه أيضاً أنه إذا نقع في الماء امتد وطال: فإن شربت من هذا الماء من جاءها المخاض وضعت سريعاً بإذن الله وألقت المشيمة، وإن دق وذر على الجروح نفعها وأدملها.

يستخدم مغلي بذور النبات مع بذور الكمون لوقف نزيف ما بعد الولادة، كما أن مغلي النبات يفيد في علاج الدسنتاريا، كما تستخدم أوراق كف مريم الخضراء الطازجة لعلاج بعض أمراض المعدة، ومنقوع النبات يساعد على تحمل آلام الوضع ويسهله، كما يستخدم منقوع النبات لزيادة الطمث وفي علاج الصرع والبرد والصداع.

والبدو في الصحراء يستعملون النبات لإدرار الطمث ولعلاج نزلات البرد.

وبشكل عام تستخدم النساء نبات كف مريم على نطاق واسع لتسهيل الولادة وذلك بغلي النبات مع الماء ثم تركه منقوعاً ليلة كاملة ثم تشرب منه النساء قبل الولادة، وقد سمي نبات الطلق لأنه يحدث الطلق.

وحديثاً قام الصيدلي طه خليفة بعمل رسالة دكتوراه في نبات كف مريم السعودي، وأثبت أن نبات كف مريم يسهل ويعجل الولادة ويمكن استخدامه لهذا الغرض بأمان.

كما يقول الدكتور جابر القحطاني ورفاقه في كتابهم بعنوان Medicinal Plants of Saudi Arabia. Vol. I. 1987 إن خلاصة نبات كف مريم يقضي على عدد من الميكروبات ومن أهمها السالمونيلا.

ونظراً لما لنبات كف مريم من مكانة لدى البلدان الآسيوية ومن أهمية طبية فإن الحجاج القادمين من إيران وأفغانستان وغيرها يحملون معهم هذا النبات لبيعه أيام الحج ولذلك تراه في مكة المكرمة.



الكلوروفيل

Chloropyll

الكلوروفيل أو ما يعرف باليخضور هو المادة الخضراء الملونة للنبات باللون الأخضر، والنباتات بشكل عام تحتوي على المادة الخضراء عدا الفطور Fungi الذي تنعدم عنده هذه الصفة.

ويقول الكيميائي الألماني رتشر دفلستاتر: إن أعجوبة الكلوروفيل غريبة، فهو متصل اتصالاً وثيقاً بسر الحياة نفسها، كل طاقة الحياة مصدرها الشمس، ولكن النباتات الخضراء هي وحدها التي تملك سر التسلط على الطاقة الشمسية ثم تردها إلى الإنسان والحيوان. تسقط شعاعة من ضوء الشمس على ورقة خضراء فتحدث الأعجوبة من فورها فتتمزق في جوف النبات جزيئات الماء وثاني أكسيد الكربون، وهذا التمزيق نفسه آية لا يستطيعها الكيميائي إلا بشق الأنفس، فهناك أولاً غاز الأكسجين من النبات فيجدد الهواء الذي نستنشقه وتتولد وحدات من الطاقة في المواد السكرية والكربوهيدرات وتخزن في النبات، والإنسان يستهلك هذه الطاقة طعاماً في الخضر ولحوم المواشي آكلة العشب، ويستعملها فحماً وغازاً وزيتاً بعد أن كانت نباتاً أخضر طوي في أطباق الأرض عصوراً متطاولة.

لقد أسفرت الأبحاث من أن هناك ارتباطاً بين الكلوروفيل وهيموجلوبين ذرات الكربون والأيدروجين والأوكسجين والنيتروجين يكتنف ذرة من الحديد بينما المادة الخضراء في النبات هي أيضاً نسيج من العناصر نفسها إلا أنها تكتنف ذرة من المغنيسيوم، فمن الواضح أن لهذا التشابه مغزى كبيراً، والعلماء يعملون حالياً لمعرفة هذا السر العجيب.

المحتويات الكيميائية:

الكلوروفيل هو الصبغة الخضراء للنبات الذي يحول أشعة الشمس إلى طاقة، والكلوروفيل يوجد على عدة أشكال فيوجد على هيئة كلوروفيل A وكلوروفيل مشتق (sp-d) وكلوروفيللين وهو مشتق قابل للذوبان في الماء.

الاستعمالات:

ذكرت بعض الأبحاث أن للكلوروفيل تأثيرات مضادة للالتهابات ومضاد للسموم وكعلاج شاف للجروح ويعد الكلوروفيل من المواد الطبيعية التي لها تأثير على إزالة الرائحة وبالأخص في البول والبراز، وهناك وثائق من الدراسات على الإنسان والحيوان تفيد أن الكلوروفيلين يمكن ان يحد من نمو الخلايا السرطانية.

لقد استعمل الكلوروفيل في الطب التقليدي كمادة مزيلة للرائحة الكريهة للنَّفس وكذلك لتخفيف رائحة البول والبراز وكمادة واقية لثقب القولون، وكذلك ضد تلوث الجروح بالجراثيم.

وكان يستخدم الكلوروفيل لمشاكل القناة الهضمية مثل الإمساك ولتنبه خلايا الدم المسببة للأنيميا، وكان يعطى للأشخاص الذين يعانون من الإمساك وتظهر روائح كريهة من جراء ذلك وكذلك يعطى لتطبل البطن.

وفي تجربة إكلينيكية تمت على ٢٤ مريضاً أعطوا مغلي الكلوروفيل الجرعات ما بين ٥-٢٠ ملجم في اليوم ولمدة ما بين أسبوع إلى ١٢ أسبوعاً على مرضى يعانون من البنكرياس الناكس الملتهب وشفي منهم ٢٣ مريضاً.

ذكر علماء جامعة تمبل بفيلادلفيا أن محلول اليخضور يبدو قادراً على تقوية جدران الخلايا في جسم الحيوان، ومن الأمور المحيرة أن اليخضور لا يقتل الجراثيم وهو في أنبوب الاختبار ولكن متى اتصل بالأنسجة الحية زاد في مقاومة الخلية ومنع نمو الجرثوم.

وقد حُضِّرت في جامعة تمبل محاليل ومراهم من اليخضور تصلح للاستعمال ضد التقيحات وعولجت به ١٢٠٠ حالة ما بين تقيح غائر إلى أذى يصيب البشرة فكانت النتائج جيدة، وقد شفيت به جروح عميقة، كما شفيت منه الدوالي المتقيحة والتهاب نخاع العظام وأنواع شتى من القروح المنضجة، وحالات كثيرة كان أصحابها مصابين بذبحة الحلق وتقيح اللثة الشديد، كما أن ألف حالة عولجت باليخضور من التهابات الجهاز التنفسي مثل التهاب كهوف العظام، والتهاب الغشاء المخاطي في الأنف والزكام وصنعت حشوات مشبعة باليخضور فجففت الصديد وأزالت الاحتقانات.

لا يوجد في المراجع العلمية ما يشير إلى أضرار جانبية ولا تداخلات دوائية لليخضور ولا سيما إذا اتبعت التعليمات الموجودة على المستحضر الذي يوجد في المحلات التكميلية.





الكمأة

Truffle

الكمأة فطر من الفطور الراقية تنمو تحت سطح الأرض على أعماق متفاوتة تصل ما بين ٢ سم إلى ٥٠ سم ولا تظهر لها أجزاء فوق سطح الأرض على الإطلاق، فلا ورق ولا زهر ولا جذر لها، تنمو الكمأة في الصحاري وتحت أشجار البلوط وتتكون من مستعمرات قوام كل مجموعة من عشر إلى عشرين حبة وشكلها كروي لحمي رخو منتظم، وسطحها أملس أو درني، ويختلف لونها من البيج إلى الأسود، يعرف مكان الكمأة إما بتشقق سطح الأرض التي فوقها أو بتطاير الحشرات فوق الموقع ولكن في فرنسا وإيطاليا تدرب الكلاب لمعرفة موقع الكمأة، تعرف الكمأة بعدة أسماء فتعرف في المملكة بالفقع وفي بعض البلاد بشجرة الأرض أو بيضة الأرض أو بيضة البلد أو العسقل أو بيضة النعامة.

وقد عرفت الكمأة (الفقع) على أنها من المن، حيث روى الطبري عن ابن الذكور عن جابر قال: "كثرت الكمأة على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم فامتنع قوم عن أكلها وقالوا أنها جدري الأرض فبلغ الرسول صلى الله عليه وسلم فقال: "إن الكمأة ليست من جدري الأرض إلا أن الكمأة من المن". وفي رواية الترمذي عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "الكمأة من المن وماؤها شفاء للعين". ويقال: إن الكمأة من المن أي أن الله سبحانه وتعالى امتن على عباده بها، حيث إنها تنبت بلا تكلفة بذور ولا فلاحة ولا زرع ولا سقاية، فهي ممنون بها من الله وهي فوق ذلك لا تزرع ولا تستزرع،

وقد أثبتت البحوث العلمية أن محاولات استزراعها باءت بالفشل لكي تبقى منة من الله على عباده ويبقى حديث رسول الله معجزاً إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها.

توجد عدة أنواع من الكمأة مثل: الزبيدي ولونه يميل إلى البياض وحجمه كبير قد يصل إلى حجم البرتقالة الكبيرة وأحياناً أكبر من ذلك، والخلاسي ولونه أحمر وهو أصغر من الزبيدي ولكنه في بعض المناطق ألذ وأغلى في القيمة من الزبيدي، والجبي ولونه أسود إلى أحمر وهو صغير جداً، والهوبر ولونه أسود وداخله أبيض وهذا النوع يظهر قبل ظهور الكمأة الأصلية، وهو يدل على أن الكمأة ستظهر قريباً ويعد هذا النوع أردأ أنواع الكمأة ونادراً ما يؤكل.

ينمو الفقع أو الكمأة بكثرة في حفر الباطن وسدير وتوجد أيضاً في بلاد الشام ومصر والعراق والكويت والمغرب وتونس والجزائر وأوروبا وخاصة فرنسا وإيطاليا، توجد على سطح الكمأة تشققات تمتلئ عادة بالتراب، وإذا لم يجمع الفقع فإنه يتحول إلى تراب، والعرب يسمون الفقع نبات الرعد، لأنها تكثر بكثرة الرعد وتنمو عادة في الربيع، وتصحب تكوين الرعد وسقوط الأمطار. ويقال إنها تتطفل على عروق نبات الأرقة. وقد سميت كمأة لاستتارها ومنه كمأ الشهادة إذا سترها وأخفاها، وتؤكل الكمأة نيئة ومطبوخة، وتعد من أطعمة أهل البوادي.

وقد قال عنها الطب القديم: هي باردة رطبة في الدرجة الثالثة رديئة للمعدة بطيئة الهضم، وإذا أدمنت أورثت القولنج والسكتة والفالج ووجع المعدة وعسر البول، والرطبة أقل ضرراً من اليابسة ومن أكلها فليسلقها بالماء والملح والزعتر ويأكلها بالزيت والتوابل الحارة، لأن جوهرها أرضي غليظ وغذاؤها ردي ولكن فيها جوهر مائي لطيف يدل على خفتها، والاكتحال بها نافع من ظلمة البصر والرمد الحار، وقد اعترف فضلاء الأطباء بأن ماءها يجلو العين، وممن ذكره المسيحي وصاحب القانون وغيرهما.

وقال الغافقي: "ماء الكمأة أصلح الأدوية للعين إذا عجن به الأثمد واكتحل به ويقوي أجفانها ويزيد الروح الباصرة قوة وحدة ويدفع عنها نزول النوازل".





المحتويات الكيميائية:

تبين من تحليل الكمأة احتواءها على البروتين بنسبة ٩٪ والمواد النشوية والتربة بنسبة ١٣٪ ودهون بنسبة ١٪ وتحتوي على معادن مشابهة لتلك التي يحتويها جسم الإنسان مثل الفوسفور والصوديوم والكالسيوم والبوتاسيوم، كما تحتوي على فيتامين "ب" وهي غنية بهذا الفيتامين، كما تحتوي على كمية من النيتروجين بجانب الكربون والأوكسجين والهيدروجين وهذا ما يجعل تركيبها شبيهاً بتركيب اللحم وطعم المطبوخ منها مثل طعم كلى الضأن.

الاستعمالات:

أجريت دراسة إكلينيكية على مرضى مصابين بالتراخوما في مراحلها المختلفة مستخدمين ماء الكمأة في نصف المرضى والمضادات الحيوية في النصف الآخر، وقد تبين أن ماء الكمأة أدى إلى نقص شديد في الخلايا اللمفاوية وندرة في تكوين الألياف بعكس الحالات الأخرى التي استخدمت فيها المضادات الحيوية، وقد استنتج أن ماء الكمأة يمنع حدوث التليف في مرض التراخوما وذلك عن طريق التدخل إلى حد كبير في تكوين الخلايا المكونة للألياف، وفي الوقت نفسه أدى إلى منع النمو غير الطبيعي للخلايا الطلائية للملتحمة ويزيد من التغذية لهذه الخلايا عن طريق توسيع الشعيرات الدموية بالملتحمة. ولما كانت معظم مضاعفات الرمد الحبيبي نتيجة عملية التليف كما أسلفنا فإن ماء الكمأة يمنع من حدوث مضاعفات التراخوما أو الرمد الحبيبي.

هناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية للكمأة، **فالاستعمالات الداخلية، هي:**

- تستعمل لعلاج هشاشة الأظافر وسرعة تكسرها أو تقصفها وتشقق الشفتين واضطراب الرؤية.
- تستعمل كغذاء جيد حيث تبلغ قيمتها الغذائية أكثر من ٢٠٪ من وزنها، حيث تحتوي على كمية كبيرة من البروتين، ويصنع من الكمأة الحساء الجيد وتزين بها موائد الأكل، ويجب أن تطبخ جيداً وأن لا تؤكل نيئة



لخطورتها، حيث تسبب عسر الهضم، وينصح بعدم أكل الكمأة للمصابين بأمراض في معداتهم أو أمعائهم، كما يجب عدم أكلها من قبل المصابين بالحساسية.

- تستعمل الكمأة بعد غسلها جيداً وتجفيفها وسحقها لتقوية الباءة، وذلك بعمل مغلي منها بشرط أن تغلى جيداً ولمدة لا تقل عن نصف ساعة.

أما الاستعمالات الخارجية:

- يستعمل عصير الكمأة لجلاء البصر كحلاً.
- إذا خلط الأثمد مع الكمأة واكتحل به فإنه يصلح البصر ويقويه ويقوي أجفان العين ويدفع عن العين نزول الماء.
- لقد ثبت مجازياً أن ماء الكمأة يمنع حدوث التليف في مرض التراخوما وذلك عن طريق التدخل إلى حد كبير في تكوين الخلايا المكونة للألياف، وعليه فإن الكمأة تستعمل في الطب الشعبي وعلى نطاق واسع في علاج التراخوما في مراحلها المختلفة.

يجب عدم أكل الكمأة نيئة وعدم شرب البارد عليها إذا أكلت بعد الطبخ لما في ذلك من ضرر على المعدة، ويقال إنه لو لدغت شخصاً أفعى وفي بطنه الكمأة يموت مباشرة.

يجب تنظيف الكمأة من التراب الموجود في التشققات الموجودة بها.

يجب منع الكمأة عن المصابين بأعراض التحسس كالشري والحكة وبعض الأمراض الجلدية وعن المصابين بعسر الهضم وآفات المعدة والأمعاء.

الكمون
Cumin

عشب حولي يبلغ ارتفاعه حوالي ٥٠ سم وله ساق مجوف وأوراق خيطيه تشبه إلى حد ما أوراق السنوت. الأزهار تتجمع في نهاية الأفرع على هيئة مظلة بلون أصفر وعند النضج تكون الثمار مستطيلة شبه مسطحة مخططة بخطوط ذات لون بني غامق. لها رائحه عطرية.

الجزء المستخدم من النبات: الثمار التي تعرف عند كثير من الناس بالبذور.

يطلق على الكمون أسماء أخرى مثل سنوت وشبث، ويسمى بالفرعونيه قمنين، يعرف الكمون علمياً بأسم cuminum cyminum من الفصيلة المظليه.

الموطن الأصلي للكمون:

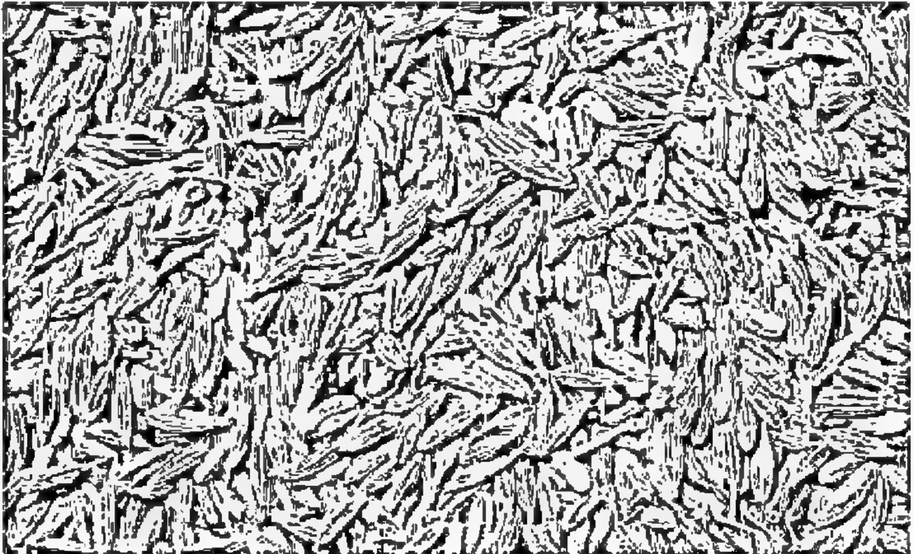
في مصر وتركستان ولكنه يزرع اليوم في مختلف مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وفي إيران والباكستان والهند والصين وفي جنوب الولايات المتحدة الأمريكية.

المحتويات الكيميائية للكمون:

تحتوي ثمار الكمون على زيت طيار والمركب الرئيس في هذا الزيت هو مكون من الدهيد وجاما تربين وبيتا بانيين وباراسا يمين وزيوت دهنية.

الطب القديم والكمون:

عرف الكمون في مصر القديمه التي كانت تزرعه بكثرة على ضفاف النيل، وقد عرف الفراعنه خاصية الكمون في التحليل والترويق والتنظيف فكانوا يقدمونه كهدايا للمعابد. وجاء الكمون في البرديات القديمه في أكثر من ٦٠ وصفة علاجية. وقد جاء الكمون في البرديات الفرعونيه كوصفات علاجية لأكثر من ٦٠ حالة مرضية، وجاء مغلي الكمون في بردية أبرز لعلاج حالات الحمى والدودة الشريطية وعسر الهضم والمغص المعوي وطارد للأرياح وضد كثرة الطمث. كما صنع المصريون من الكمون دهاناً مسكناً لآلام المعده وأوجاع الروماتزم والمفاصل ونزلات البرد ولشفاء الحروق وضد حالات الجرب، واستخدموا الكمون أيضاً من الخارج لغيار القروح والجروح ذات الرائحة الكريهة وبخاخات موضعية لخراج الفتق والحروق. وقد قال الطبيب الإغريقي ديقو ريديس: "الكمون فيه قوة مسخنة يطرد الرياح ويحللها، وفيه قبض وتجفيف، ويستخدم مع الزيت مع العسل لشفاء الجروح، وإذا سحق الكمون بالخل واشتم فيه قطع النزيف من الأنف، وكذلك إذا أدخلت منه قطعة مبللة في الأنف".





وقال جالنيوس: "الكمون يفتت الحصى ويزيل المغص وانتفاخ المعدة والبول الدموي، ويستخدم الكمون مع الزيت كدهان للخصية المتورمة".

وقال ابن سينا: "الكمون فيه قوة مسخنة يطرد الرياح ويحلل وإذا غسل الوجه بمائه صفاه، ومع الزيت أو الزيت والعسل يدمل الجراحات، إذا سحق الكمون بالخل واشتم منه قطع النزيف من الأنف، وكذلك إذا أدخلت قطعة مبللة بمائه في الأنف. واذا شرب بخل ممزوج بالماء نفع من عسر التنفس". وقال أبوبكر الرازي: "الكمون مع الكندر (اللبان الذكر) ينفع حالات أوجاع المعده وحصى الكلى والمجاري البولية وكذلك حالة سيلان اللعاب".

الطب الحديث والكمون:

أثبتت الدراسات الحديثه أن الكمون مضاد جيد للميكروبات. كما اتضح أن الكمون لديه القدرة على احتفاظه بالمواد الفعاله سبع سنوات وهو منبه ممتاز للمعدة وطارد للأرياح.

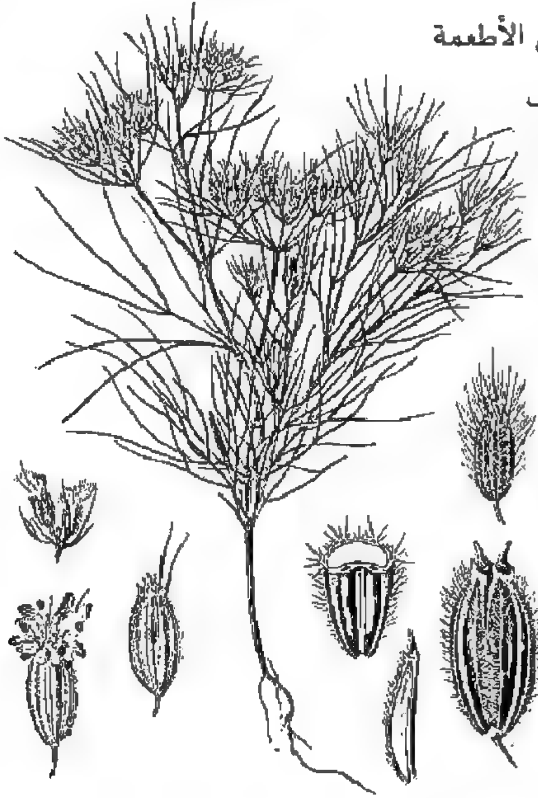
وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية للكمون كما يلي:

الاستعمالات الداخلية: لحالات المغص وسوء الهضم وانتفاخ المعده وكثرة الطمث والديدان المعوية وحالات البرد يستخدم ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون مع ملء كوب ماء مغلي، ويترك المزيج لينقع مدة عشر دقائق ثم يصفي ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء. لحالات التشنجات العصبيه وضعف الشهية للطعام يستعمل مغلياً مكوناً من ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون في لتر ماء أو يمزج مسحوق الكمون بمعدل جرام واحد إلى مقدار ملعقة كبيره عسل نحل. لعلاج وتسكين الآلام الروماتزمية. يستخدم زيت الكمون بمعدل ١٠ نقط على أي مشروب ساخن يتناوله المريض عقب الإفطار والعشاء.

الاستعمالات الخارجية: لشفاء الجروح والقروح يستخدم مزيج مكون من الزيت والعسل مع مسحوق الكمون لدهان الأماكن المصابة. لشفاء أورام

الخصيتين: يستعمل دهاناً موضعياً مكوناً من مسحوق الكمون+ زيت زيتون + دقيق. لعلاج الجرب والحكه: يستعمل الكمون مع الملح دهاناً موضعياً. لإيقاف نزيف الأنف: تستعمل فتيلة من القطن مشبعة بمسحوق الكمون مع الزيت وتوضع بداخل الأنف. لإزالة بقع الوجه والحصول على بشرة صافية: يستخدم مغلي ماء الكمون غسولاً ثلاث مرات للوجه يومياً.

وقد صنع مؤخراً في فرنسا مشروب تحت مسمى كوميل يساعد على إزالة عسر الهضم وفاتح للشهية ويفيد في حالات التشنج والروماتيزم والحروق والجرب. كما يضاف الكمون إلى بعض الأطعمة لأعطائها طعماً طيباً. ويضاف زيت الكمون إلى الحلويات لتعطيرها، ويستعمل زيت الكمون في صنع العطورات، كما يستعمل في صنع الخبز والكعك والمخللات، ويضاف إلى كثير من الأكلات وبخاصة الأكلات الشرقية القديمة، وفي هولندا يدخل في صنع الجبن، وفي ألمانيا يضاف إلى الفطائر والخبز لتعطيرها.



هل يتداخل الكمون مع الأدوية العشبية أو غير العشبية وهل له أضرار جانبية؟ نعم يتداخل الكمون مع الأدوية المنومة مثل الباربيتورات: أما الأضرار الجانبية فهي غير موجودة، إذا التزم المتعاطي بالجرعات المحددة ولم يتعداها.

الكندر

Oliban

الكندر هو اللبان الذكر وهو عبارة عن خليط متجانس من الراتنج والصمغ وزيت طيار، ويستخرج من أشجار لا يزيد ارتفاعها على ذراعين مشوكة لها أوراق كأوراق الآس وثمره مثل ثمر الآس.

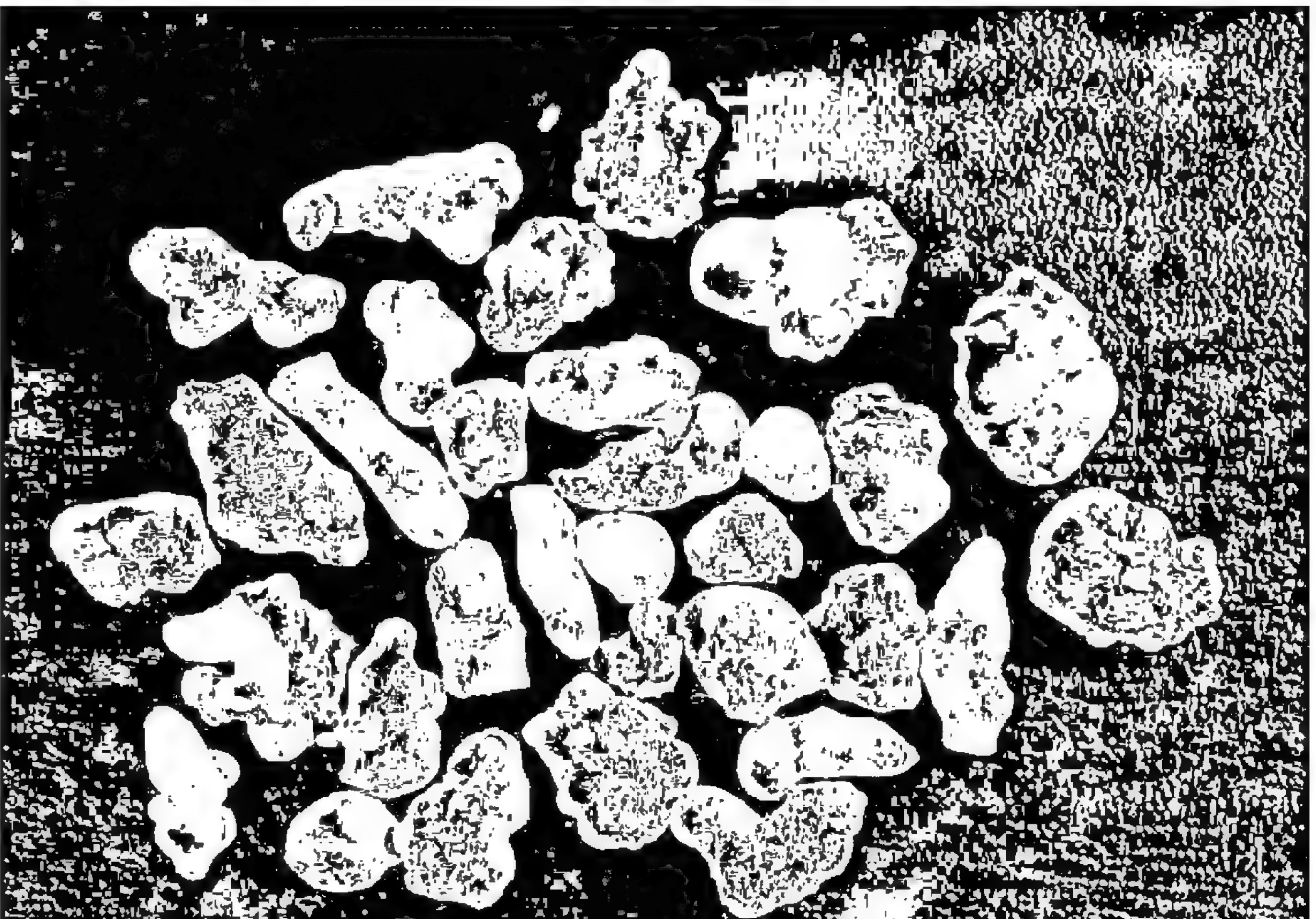
وقد قال ابن سمجون: "الكندر بالفارسية هو اللبان بالعربية" وقال الأصمعي: "ثلاثة أشياء لا تكون إلا باليمن وقد ملأت الأرض: الورس واللبان والعصب (يعني برود اليمن)". ويعرف علمياً باسم Boswelia carterii.

وشجر اللبان لا ينمو في السهول وإنما في الجبال فقط، وللكندر رائحة وطعم مر مميز. والجزء المستخدم من شجر الكندر: اللبان وقشور الساق.

يستحصل على الكندر من سيقان الأشجار وذلك بخدشها بفأس حاد ثم تترك فيخرج سائل لزج مصفر إلى بني اللون ويتجمد على المكان المخدوش من السيقان، ثم تجمع تلك المواد الصلبة، وهذا هو الكندر، المصدر الرئيس للكندر هي عمان واليمن.

المحتويات الكيميائية:

يتكون الكندر من مزيج متجانس من حوالي ٦٠٪ راتنج وحوالي ٢٥٪ صمغ وحوالي ٥٪ زيوت طيارة ومركب يعرف باسم أولبين ومواد مرة وأهم مركبات الزيت فيلاندرين، وباينين.



الاستعمالات:

استخدم الكندر أو ما يسمى باللبان الذكر أو اللبان الشجري من مئات السنين، ويستخدم على نطاق واسع وبالأخص عند العرب، وقد قال فيه داود الأنطاكي في تذكرته "إن قشر الكندر يحبس الدم ويجلو القروح ويصفي الصوت وينقي البلغم خصوصاً من الرأس مع المصطكي، ويقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو مع الكندر، وينفع ضعف المعدة والرياح الغليظة ورطوبات الرأس والنسيان، وسوء الفهم وبالأخص إذا أخذ مع العسل أو السكر قطوراً، يجلو القوباء ونحوها بالخل ضماداً، ينفع قروح الصدر، ينفع الزحير إذا أخذ مع النخوة وسائر أمراض البلغم، دخانه يطرد الهوام ويصلح الهواء ويطهره، قشره أبلغ في قطع النزيف وتقوية المعدة".

وقال ابن سينا في القانون: "مدمل جداً وخصوصاً للجراحات الطرية ويمنع الخبيثة من الانتشار وعلى القوابي مع شحم البلوط ويصلح القروح الناتجة من الحروق، يحبس القيء وقشره يقوي المعدة ويشدها وهو أشد تسخيناً للمعدة وينفع من الدستاريا".

وقال ابن البيطار: "الكندر يقبض ويسخن ويجلو ظلمة البصر، يملأ القروح العتيقة ويدملها ويلزم الجراحات الطرية ويدملها ويقطع نزف الدم من أي موضع كان ونزف الدم من حجب الدماغ الذي يقال له سعسع، وهو نوع من الرعاف ويسكنه، يمنع القروح التي في المقعدة وفي سائر الأعضاء، إذا خلط بالعسل أبرأ الحروق، يحرق البلغم وينشف رطوبات الصدر ويقوي المعدة الضعيفة ويسخنها، الكندر يهضم الطعام ويطرد الريح، دخان الكندر إذا حرق مع عيش الغراب أنبت الشعر".

وقد استخدمه قدماء المصريون دهاناً خارجياً مسكناً للصداع والروماتزم والأكزيما وتعفن الحروق ولآلام المفاصل ولإزالة تجاعيد الوجه، ويستعمل مع الصمغ العربي لقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو. ومع العسل والسكر لضعف المعدة والرياح ورطوبات الرأس والنسيان، ومع الماء لسائر أمراض

البلغم، ومع البيض غير كامل النضج لضعف الباءة، ويستعمل مطهراً، وتوجد تجربة من الكندر مع البقدونس حيث يؤخذ قدر ملعقة كبيرة من الكندر ويقلى مع حوالي ملعقتين من البقدونس مع كوبين من الماء ويغلى حتى يتركز الماء إلى كوب واحد ويكون شكله غليظ القوام يشرب نصفه في المساء والنصف الآخر في الصباح فإنه مفيد جداً لعلاج السعال الشديد والنزلات الصدرية.

كما يستعمل لعلاج السعال عند الأطفال حيث ينقع منه ملء ملعقة صغيرة ليلاً مع كوب حليب ثم يعطى للطفل منه نصفه صباحاً.

كما يستخدم منقوعه في الماء الدافئ ويشرب منه ما يعادل فنجان قهوة صباحاً على الريق وآخر في المساء عند النوم؛ وذلك لعلاج حالات كثيرة مثل السعال وضعف المعدة وإزالة البلغم وآلام الروماتيزم.

كما يخلط مع زيت الزيتون أو السمسم لإزالة آلام البطن. ويخلط مع زبيب الجبل والزعتر لعلاج ثقل اللسان، كما يستعمل الكندر على نطاق واسع في تحضير اللصقات والمشمعات.



الكهرمان
Amber

الكهرمان عبارة عن مادة راتنجية متحجرة ذات لون مصفر إلى برتقالي وأحياناً تميل إلى البني. وتتكون مادة الكهرمان من الصمغ الراتنجي الذي تفرزه إحدى أشجار الصنوبر المعروفة علمياً باسم Pin Succinifer والتي تنمو في أوروبا الشمالية منذ ٥٠ مليون سنة مضت، وقد كانت هذه المواد الراتنجية مواد ممزوجة بالزيت في جذوع تلك الأشجار، وعندما أصبحت هذه الزيوت متأكسدة (متحدة مع الأكسجين) خلفت تلك المادة الراتنجية الصلبة، ثم دفنت تلك الأشجار الصنوبرية تحت الأرض أو تحت الماء وتحولت هذه المواد الراتنجية ببطء إلى كتل غير منتظمة من الكهرمان، وغالباً ما تحتوي هذه الكتل من الكهرمان على بعض الحشرات التي تم حبسها أثناء تدفق المواد الراتنجية من الأشجار، وبعض هذه الكتل تحتوي على بعض الفقاعات الهوائية.

إن أهم المناطق التي يؤخذ منها هذا الراتنج شواطئ بحر البلطيق وعلى الأخص ساحل بروسيا، فهناك توجد عروق منتظمة منه على عمق ٤٠ قدماً من شاطئ البحر، ويحصل عليه بحفر الطبقات القريبة من الساحل، وقد يقذفه البحر بالقرب من الشاطئ إثر زوبعة أو زلزال ومن ثم يمكن جمعه، ويقدر محصول بروسيا وحدها من الكهرمان بمقدار ٢٢٠ رطلاً يؤخذ الجزء الأكبر منها من المناجم بالحفر والباقي يقذفه البحر على الساحل، ويوجد الكهرمان

بكميات قليلة بالقرب من شواطئ صقلية وبحر الأدرياتيك وأوستراليا والولايات المتحدة الأمريكية وتتفاوت نقاوته حسب المنطقة.

توجد مناجم الكهرمان بالقرب من شاطئ البحر في بروسيا، فهناك تحت طبقات الرمل والطمي، وعلى عمق ٢٠ قدماً من السطح توجد طبقات من الخشب المتفحم سمكها نحو ٥٠ قدماً، وفي ثنايا هذه الطبقات توجد كتل من الكهرمان مطمورة في سيقان الأشجار ومعها بعض البيريت (كبريتور الحديد)، وتحت طبقة الأشجار المتفحمة توجد طبقات من الرمل والبيريت وكبريتات الحديدوز وبينها بعض كتل مستديرة من الكهرمان. وفي هذه المناجم تحفر الأرض إلى عمق ١٠٠ قدم من سطح البحر للحصول على جميع ما بها من كهرمان. وفي كثير من الأحيان يتخلل الكهرمان خطوط متعرجة، وفي بعض القطع نجد بقايا نباتية مندثرة وبعض حشرات انقرض نوعها مندمجة داخل كتلة الكهرمانة. وهذه النماذج لها قيمة خاصة ويتهافت على شرائها الهواة المغرمون بجمع العينات المختلفة من الكهرمان.



ينصهر الكهرمان عند درجة ٢٨٠° ويشتعل بلهب وهاج وتنبعث منه أدخنة كثيفة ورائحة زكية، وإذا سخن بمعزل عن الهواء يخرج منه حامض السكسينيك وزيت الكهرمان ونوع من السناج الجيد.

المحتويات الكيميائية:

يتركب الكهرمان من ٧٨ر٩٤٪ كربون و٥٣ر١٠٪ هيدروجين و٥٣ر١٠٪ أكسجين وعند تقطير الكهرمان تقطيراً إتلافياً يخرج منه الماء وحامض السكسينيك وزيت.

الاستعمالات:

عرف الكهرمان منذ عهد بعيد جداً، فقد وجدت عقود منه في مقابر الإغريق القدماء يرجع تاريخها إلى ٩٠٠ سنة قبل الميلاد، وكان استعمال الكهرمان شائعاً عند الرومان ثم تداوله العرب وغيرهم من الأمم، وقد استخدموه في صنع الحلي والعقود والسبح ومقابض المغازل والخناجر، وتستهلك البلاد الإسلامية كميات من الكهرمان لعمل السبح.

وفي الطب الشعبي يستخدم الكهرمان في علاج بعض الأمراض مثل:

- مسحوق الكهرمان يدمل القروح إذا ذر عليها وهو جيد جداً لهذا الغرض.
- سفوف مسحوقه يمنع القيء وحرقان البول ويفتت الحصى ويكمش البواسير، وإذا خلط الكهرمان مع الصبر وطليت به الجروح أشفاها.

ومن خواص الكهرمان أنه إذا دلك وقرب منه بعض التبن أو قصاصات صغيرة من الورق فإنها تنجذب إليه؛ وذلك لتوليد شحنة كهربائية على الكهرمان بواسطة الدلك، ويطلق بعض الناس على الكهرمان اسم الكهربا.

نبات اللاباشو

Lapacho

عبارة عن شجرة معمرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً أوراقها قليلة ذات أزهار قرنفلية اللون، تنمو في المناطق الجبيلة وموطنها الأصلي أمريكا الجنوبية وتوجد في الأرجنتين وبيرو في أعالي جبال الأنديز. كما يوجد النبات في المناطق المنخفضة في البرازيل والباراغواي، حيث يعتقد أنها مهد النبات الأصلي.

يوجد نوعان من نبات اللاباشو يعرف الأول منها علمياً باسم Tabebuia avelleredae والثاني باسم Tabebuia imbetigrosa وكلاهما ينتميان إلى الفصيلة البيجنونياسي Bignoniaceae ويعد النوع الأول هو الأكثر فاعلية بينما النوع الثاني هو الأكثر توفراً، حيث يوجد بكثرة في أماكن نموه. وكلا النباتين لا يزرع وأنما ينمو بشكل طبيعي.

الجزء المستخدم من نبات اللاباشو: هي قشور الساق.

المحتويات الكيميائية في قشور سيقان اللاباشو: تحتوي قشور النبات على كينونات وأهم مركب في هذه المجموعة الكينونية هو لاباشول Lapachol وتحتوي كذلك على بايوفالفونيدات وكذلك لاباتشينول Lapachenol وكارنوسول Carnosol وأندولات وكوانزايم كيو Coenzyme Q ومكويدات من أهمها تيكومين Tecomine وستيرولات صابونية.

استعمالات قشور نبات اللاباشو:

لقد حظيت قشور سيقان نبات اللاباشو بالتقدير منذ قرون عديدة في طب الأعشاب في أمريكا الجنوبية والمناطق المجاورة نظراً لما يتميز به من فوائد علاجية جمة، وهو حالياً يحظى بسمعة جيدة لعلاج المشكلات الالتهابية والمعدية بما في ذلك بعض الحالات الفيروسية مثل متلازمة الأتعاب التي تحدث نتيجة للعدوى الفيروسية وكذلك فيروس العوز المناعي Hiv كما أن له سمعة جيدة لحالات أخرى من الأمراض مثل السرطان وبالأخص سرطان الدم.

تقول بعض الأبحاث التي أجريت على قشور هذا النبات في البرازيل: إن اللحاء له تأثير جيد على السرطان واللوكيميا وتلعب المكونات الكيمائية في القشور دوراً كبيراً في مقاومة نمو الأورام لا سيما مركب اللاباشول الذي يثبط نمو الخلايا الورمية: وذلك بمنعها من استقلاب الأكسجين. كما أن مركب قلويد التيكومين له مفعول قوي مضاد للالتهابات وهو يقاوم تأثير السكر كما يقوم على تخفيض ضغط الدم المرتفع.



كما حظي نبات اللاباشو بتقدير كعلاج شامل لدى شعوب الأنكاد والكلاوايا في البرازيل وشعوب محلية في أمريكا الجنوبية، حيث استخدموه على نطاق واسع في علاج مجموعة متنوعة من الأمراض مثل: الجروح والحمى والزحار والتهاب الأمعاء ولسعات الأفاعي وأنواع معينة من السرطان، كما أن قشور هذا النبات لها تأثير مضاد للجراثيم وكذلك للفيروسات، وبخاصه تلك التي تصيب الأنف والفم والحلق. كما تستخدم قشور نبات اللاباشو لعلاج الحالات أو العدوى الفطرية بما في ذلك السعفة ringworm والسلاق Thrush وهو مفيد أيضاً في علاج الحالات الفطرية المزمنة بما في ذلك داء المبيضات Candidiasis كما أن اللاباشو يستخدم لعلاج مشكلات المعدة والأمعاء وكذلك التهابات المثانة والتهاب عنق الرحم والتهاب البروستاتا. ويخضع نبات اللاباشو حالياً لأبحاث مكثفة وخاصة بعد التجارب السريرية في البرازيل لعلاج السرطان.

والخلاصة أن قشور نبات اللاباشو تستخدم كمضاد حيوي جيد ومضاد للفطريات والفيروسات ومنبه للجهاز المناعي ومضاد للالتهابات ومقوٍ ومضاد للأورام.

وطريقة الاستخدام هي أخذ ملعقة من قشور النبات وإضافة ما مقداره كوب من الماء ثم يوضع على النار ويترك يغلي مدة دقيقتين ثم يترك بعد ذلك حتى يكون دافئاً ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء لجميع الحالات المذكورة.

ويمكن إضافة ملعقة من المسحوق الناعم لقشور النبات إلى ملء ملعقة فازلين ومزجهما جيداً ثم توضع على الجروح لعلاجها. ولا توجد أضرار جانبية لقشور نبات اللاباشو.

اللاوندة (الضرم)

Lavandula

تعرف اللاوندة بعدة أسماء أخرى مثل، الضرم والظرم والفكس وحوض فاطمة، ويوجد من هذا الجنس خمسة أنواع تنمو في المناطق الباردة من جنوب المملكة، ولكن النوع الذي يعرف علمياً باسم Lavandula dentata هو الشهير ويتميز برائحته العطرية القوية، وهو نبات جذاب بأزهاره البنفسجية الجميلة وينمو عادة في الهضاب في المناطق الصخرية، أوراقه تنمو عند قاعدة الفروع والنبات يتراوح ارتفاعه ما بين ٥٠ - ٨٠سم، الأوراق خضراء رمادية، دقيقة، مسننة، أطرافها ملتفة، الأزهار زرقاء بنفسجية تنتظم على هيئة سنبلة جميلة في قمم الأغصان، رائحة النبات نفاثة عطرية والطعم حار ومر. الجزء المستعمل من النبات الأطراف المزهرة.

لقد كان هذا النبات من النباتات المشهورة في العصور الوسطى، فقد قال عنه العشاب جون باركنسون سنة ١٦٤٠م: "إن هذا النبات شاف لأورام الصداع والدماغ"، وقد كان هذا النبات في عام ١٦٢٠م يؤخذ كأحد الأعشاب الطبية المهمة ويوصل عن طريق الحجاج إلى مختلف أرجاء العالم.

الموطن الأصلي لهذا النبات فرنسا وغرب حوض البحر الأبيض المتوسط، كما يوجد على نطاق واسع امتداداً من الطائف وحتى نهاية سلسلة جبال السروات

جنوباً، ويعتبر من النباتات المشهورة في تلك المناطق، وتقوم فرنسا بزراعته على نطاق واسع مع آخر من اللاوندة يعرف باسم Lavandula officinale وذلك من أجل استخراج عطر اللافندر المشهور.

المحتويات الكيميائية:

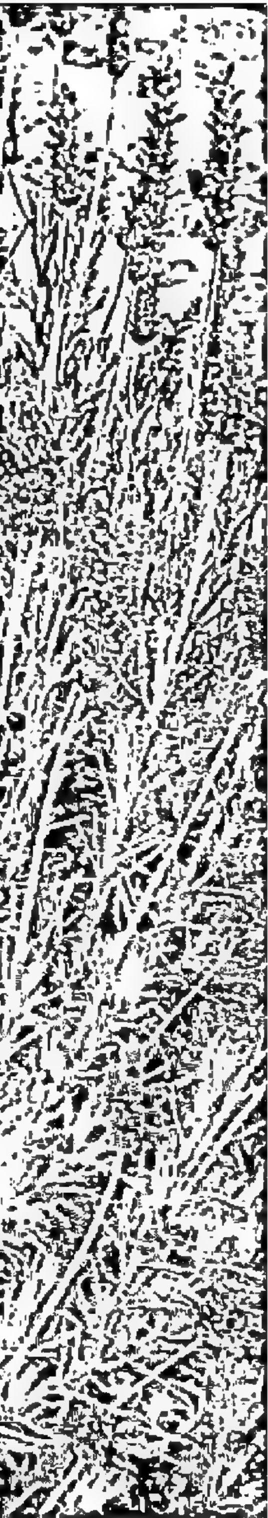
يحتوي الضرم على كمية كبيرة من الزيت الطيار تصل إلى ٣٪، وهذا الزيت يحتوي على عدد كبير من المركبات من أهمها ٣٠ – ٦٠٪ لينيلايل أستيت، ١٠٪ سينيول و١٠٪ لينالول ونيرول وبورنيول. كما يحتوي النبات على فلافونيدات وكومارينات ومواد عفصية.

الاستعمالات:

لقد أثبتت الأبحاث العلمية أن زيت اللاوندة (الضرم) يملك قدرة كبيرة على قتل البكتيريا وأيضاً كمادة مطهرة وتخفيض الألم ونرفزة الأعصاب، كما يخفف شد العضلات ويزيل المغص ويطرد الغازات من المعدة، كما أنه يستخدم خارجياً كقاتل للحشرات وكمنفط ويستخدم في علاج بعض الأمراض الجلدية.

وقد أثبتت الدراسات أنه يخفف آلام الصداع وكذلك الصداع النصفي ويقلل من القلق والإجهاد.

ومن أهم استعمالات هذا النبات وقف تطبل المعدة وتيسير الهضم وتخفيف آلام القولون العصبي، كما أنه يخفف كثيراً من آلام بعض أنواع الربو. أما الزيت الطيار المستخلص من الأزهار فقد وجد أنه من الوصفات المميزة كمادة مطهرة ويساعد كثيراً في تعجيل شفاء الجروح والحروق والكدمات. ولعلاج الصداع تؤخذ ٢٠ قطرة من الزيت وتخلط مع زيت زيتون (قدر نصف فنجان صغير) وتفرك بالمخلوط الجبهة فيزول الصداع حالاً.



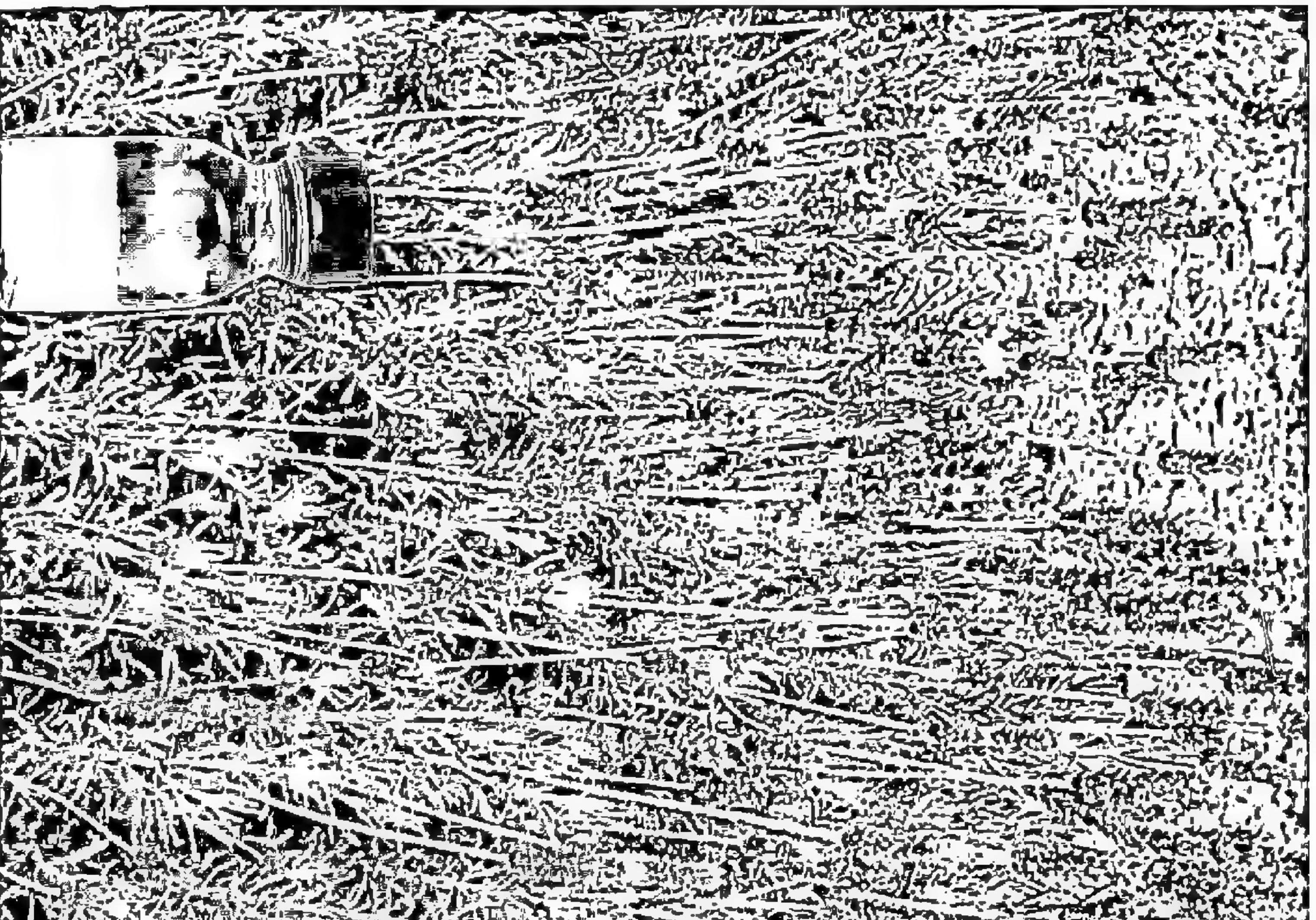
وفي حالة الأرق والإجهاد تؤخذ ملعقة من أزهار النبات الجاف وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب عند النوم.

ولسوء الهضم وطرد غازات البطن تؤخذ ملعقة من الأزهار وتغلى في نصف كوب ماء ثم تبرد ويشرب مرتين في اليوم.

وتقول بعض المراجع: إنه إذا دلك المكان الذي تعرض لقرص الحشرات بالزيت فإنه يقضي على الألم، كما أن الزيت يقضي على القمل وجرثومة الجرب.

ومن الوصفات الجيدة إضافة عدة قطرات من الزيت إلى حمام الماء قبل النوم فإنه يريح العضلات ويقضي على الإجهاد ويقوي الأعصاب ويشجع على النوم المريح.





اللوز

Sweet almond

نبات اللوز عبارة عن شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ١٢ متراً لها أفرع ذات لون بني إلى محمر توجد في الأنواع البرية بعض الأشواك البسيطة ولا توجد الأشواك في الأنواع المزروعة. أوراق النبات بسيطة متطاولة وحافتها ملساء، الأزهار تتوزع في جميع أجزاء النبات وتظهر الأزهار قبل الأوراق في بداية فصل الربيع، حيث إن نبات اللوز من النباتات التي تسقط أوراقها في فصل الخريف وتستمر مجردة من الأوراق طيلة فصل الشتاء، والأزهار لها لون وردي إلى مبيض معرقة بعروق بنية.

الثمار خضراء إلى رمادية مغطاة بشعر كثيف أملس وعند النضج ينشق هذا الغلاف الثمري الرقيق ويسقط ويبقى الجزء الداخلي للثمرة وهو عبارة عن مادة صلبة خشبية الشكل منقرة ومخططة، وعند كسر هذا الجزء نجد داخله بذرة وأحياناً بذرتين بيضية الشكل بلون بني فاتح وذات طعم لذيذ.



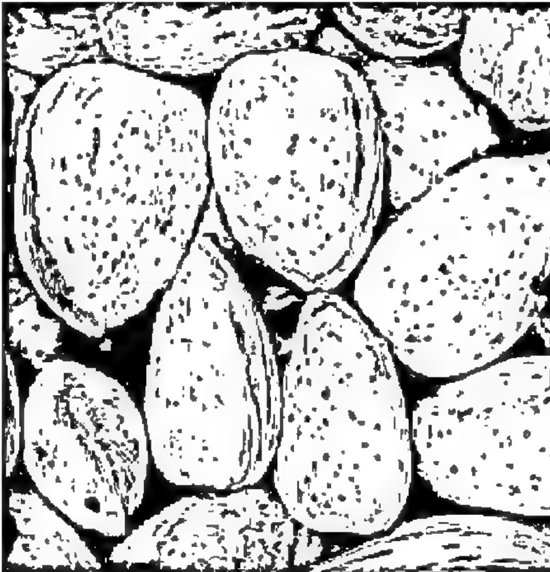
يعرف اللوز بأسماء أخرى مثل: المنج والمزج أما

علمياً فيعرف باسم Prunus amygdalus من الفصيلة الوردية وهذا النوع يعرف باللوز الحلو Sweet almond ويوجد نوع آخر من اللوز يعرف باللوز المر Bitter almond والذي يعرف علمياً باسم Prunus dulcisvar.

الموطن الأصلي للوز غرب آسيا، ويزرع في معظم بلاد العالم ويوجد بكثرة في المناطق الباردة من المملكة ابتداء من الطائف حتى نهاية سلسلة جبال السروات.

الأجزاء المستعملة من نبات اللوز هي الثمار الطرية والناضجة، وكذلك جذور النبات والأوراق مع الأزهار.

المحتويات الكيميائية:



يحتوي اللوز الحلو على زيوت دهنية بنسبة حوالي ٥٧٪ وأحماض دهنية ومن أهم هذه الأحماض حمض الأوليك (٧٧٪) وحمض اللينوليك (٢٠٪) ومواد هلامية بنسبة ما بين ٣ - ١٤٪ ومواد بروتونية بنسبة ٢٠-٢٥٪، وكذلك مواد سكرية وأملاح معدنية مثل: الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكبريت والمنجنيز وفيتامينات مثل فيتامين أ، ب.

أما اللوز المر فيحتوي على جلوكوزيدات سيانوجينية وأهم مركب فيها هو مركب الأمجدالين يصل إلى ٨٪ ودهون ومن أهم الأحماض الدهنية حمض الأوليك (٧٧٪) وحمض اللينوليك (٢٠٪) ومواد هلامية ومواد بروتينية بنسبة ٣٥٪ بالإضافة إلى بعض المعادن.



الاستعمالات:

قديماً تحدث الأطباء العرب والقدامى من الأوروبيين عن اللوز وفوائده العلاجية وأهم ما قالوه: إن اللوز الحلو ينقي الصدر ويفتح السدد والربو وينقي الرئة وإذا أخذ مع مثله سكر ونصفه من الزبيب اليابس قطع السعال المزمن وملازمة آكل اللوم تسمن وتحفظ القوى وتصلح الكلى وتزيل حرقة البول وتقوي الأعضاء، إذا أكل اللوز بقشره قبل النضج فإنه يسكن ما في الفم واللثة من أوجاع، وإذا أكل بالسكر زاد في المني وسهل انهضامه، أما اللوز المر فيزيل الأخلاط الغليظة والربو والسعال وأورام الصدر والرئة وأمراض الطحال والكبد واليرقان وخاصة إذا أخذ بالعسل. واللوز المر يجلو النمش والكلف إذا طبخت جذوره ووضع على الوجه وغسل الرأس بماء طبيخ الجذور يزيل الحزاز من قروح الرأس وكذلك ينفع من الكحة.

أما ما قاله الطب الحديث عن اللوز فهو ملطف للجهاز الهضمي ومضاد

للكحة المزمنة وضد التقيؤ والدوخة، كما يستعمل اللوز الحلو على هيئة عجينة مع الماء كملطف للجلد وللعناية بالبشرة.

تستعمل بذور اللوز الحلو لإنزال الرمال البولية؛ وذلك بأن يأخذ مقدار ثلاث ملاعق كبيرة بين الوجبات.

ولعلاج الأكزيما والحروق والأمراض الجلدية تدهن بزيت اللوز ويستعمل أيضاً الزيت كقطرة لآلام الأذن.

أما البواسير فيستعمل زيت اللوز مخلوطاً بالبيض دهاناً.

يستعمل ورق اللوز مع الأزهار لطرد الدود وإدرار البول حيث يؤخذ منه ١٥ جراماً من الأزهار و٣٠ جراماً من الأوراق ثم تغلى مدة ٥ دقائق ثم يبرد ويصفى ويشرب.

هناك أضرار للوز المر بالذات ويجب ألا يستعمل إلا باستشارة المختص، حيث إن أكثر من ١٠ حبات تسبب التسمم بل ربما الوفاة عند الأطفال، و٦٠ حبة تسبب الوفاة عند الكبار، أما فيما يتعلق باللوز الحلو فلا توجد له أعراض جانبية.



المر

Myrrh

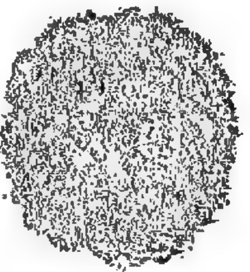
المر هو إفراز يتكون من خليط متجانس من ثلاث مواد هي الراتنج (Resin) وزيت طيار (Volatile oil) وصمغ (Gum) ويستحصل على هذا الإفراز المتجانس من سيقان نبات البلسان أو البيلسان الذي ينبت بشكل طبيعي في الجزيرة العربية والصومال، وشجرة البيلسان عبارة عن نبات مذكر وآخر مؤنث شوكي، ويحمل أوراقاً مركبة كل ورقة تتكون من ثلاث وريقات، الأزهار بيضاء إلى وردية والثمرة عنبة لها رأس مدبب، يصل ارتفاع النبات إلى ستة أمتار.

يعرف النبات علمياً باسم Commiphora molmol من الفصيلة البخورية (Burseraceae)، كما أن المر يستحصل عليه أيضاً من نباتات أخرى من الجنس نفسه وهي Commiphora abyssinica، Commiphora shimperi. وهما أكبر من النوع الأساسي حيث يصل ارتفاع كل منهما إلى حوالي عشرة أمتار.

يستخرج المر من نبات البلسان أو البيلسان أو ما يسمى في بعض المناطق بالبشام عن طريق خدش جذوع وسيقان النبات وخاصة القلف أو القشرة المغلفة لجذوع النبات أو السيقان بفأس أو بآلات حادة أخرى، وعادة يفرش فراش نظيف أسفل الأشجار لتتساقط عليه الإفرازات التي تخرج من جراء الخدش، وعادة يخرج سائل لزج ذو لون أصفر يميل إلى البني مشرب بخطوط بيضاء، وبمجرد خروج السائل من الجذع أو من الأغصان ويقابل الضوء والهواء يتجمد

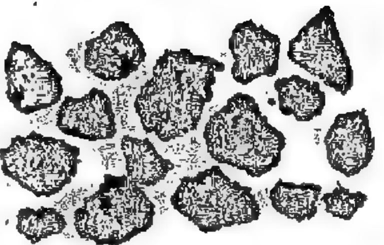


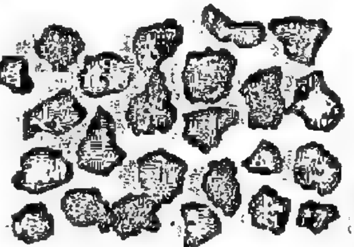














على هيئة دموع صغيرة أو كبيرة حسب غزارة هذه المادة، وفي بعض الأحيان يسيل حتى يصل الأرض، ولهذا السبب يفرش فراش تحت الشجرة لكي لا يتلوث هذا السائل (المر) بالتربة التي قد تحتوي على مادة الرصاص، وبهذا يكون المر ملوثاً بالرصاص وفيه خطورة كبيرة على المستهلك، نظراً لأن الرصاص من المواد السامة التي تمتص مباشرة عن طريق الأغشية المخاطية المبطنة للفم وكذلك عن طريق الجلد.

يجمع المر من على جذوع النبات وأغصانه ويحفظ عادة في صفائح من المعدن.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي المر على زيت طيار بنسبة ٢ – ١٠٪ والمركبات الرئيسة في هذا الزيت هي سيسكوتربينات من بينها دلتا المين (Delta-elemene) وبيتا إيودبزمول (Beta-eudesmol) والفاكوبائين (Alpha-copaene) والمكون الثاني عبارة عن مواد راتنجية ثلاثية التربين وتشكل نسبتها ما بين ٣٠-٥٠٪، ومن أهم مركباتها ألفا أمايرين وألفا امايرينون، والمكون الثالث مواد صمغية وتشكل نسبته ما بين ٣٠-٦٠٪، وأهم مركباته ميثايل جلوكورونو-جالاكتانز.

الاستعمالات:

لقد اعتبر المر من آلاف السنين أحد كنوز الشرق، وكانت النساء في مصر القديمة يحرقن كميات صغيرة منه للتخلص من البراغيث التي كانت تغزو البيوت، وقد استخدم الفراعنة المر على نطاق واسع وكانوا يسمونه "عنتن" وقد رسمت أشجار المر على جدران مقبرة الملكة حتشبسوت في الدير البحري بالأقصر، ولا تزال أشجار المر موجودة، حتى اليوم، وقد جلبت تلك الأشجار الملكة المصرية من بلاد الصومال من أجل استخدام المر في عمليات التحنيط والتركيبات الطبية المتعددة.

وقد ورد في بردية إيبرز الفرعونية أن المر كثير الاستعمال من الخارج كدهان



لعلاج حالات الجروح والحروق وحمرة الجلد والتهابات الشرج والروماتيزم، كما وصف أيضاً مسكناً لآلام المفاصل وضماداً للعين والذراع وأوجاع الأذن، وكان يرش على الأماكن الملتهبة في الفم واللثة.

وقد قال جون جيرارد الإنجليزي عام ١٥٩٧م "إن تأثيره المدهش على الجروح الجديدة كان يعرف منذ وقت أبعد من أن يسجل".

وقال جالينوس: "المر يطيب نكهة الفم ويتمضمض به بشراب فيشد الأسنان جيداً ويقويها ويمنع تآكلها ويشد اللثة، والمر النقي ينفع في علاج استرخاء المعدة ويخرج الديدان ويشرب في حالات قروح الأمعاء والإسهال".

وقال ابن سينا: "المر منه خالص ومنه مشوب مغشوش، أجوده المائل للبياض والحمرة غير مخلوط بخشب شجره، وهو طيب محلل للرياح ويقع في الأدوية للكبار لكثرة منافعه ويمنع التعفن، وإذا خلط بدهن فإنه يجلو آثار القروح ويبرئ الجراحات المتعفنة، ويمزج مع الشب ويعجن بالماء ويلطخ به على الأباط فيزيل صنانها".

أما ابن البيطار فقال: "المر محلل طارد للأرياح وفيه قبض نافع من الأورام البلغمية، يدمل ويكسو العظام العارية، جيد للسعال المزمن، ينفع استرخاء المعدة والانتفاخات المعوية".

وقال داود الأنطاكي: "المر عنصر جيد وركن عظيم في المراهم والأكحال على اختلاف أنواعها وتبقى قوته عشرين سنة، ينفع سائر النزلات والصداع ويشد اللثة ويزيل قروحها وأوجاع الأسنان بالزيت مضمضة، ويزيل السعال وآلام الظهر وخشونة القصبة الهوائية استحلاباً في الفم والرياح وأوجاع الكبد والطحال والكلى والمثانة والديدان شرباً خصوصاً مع التمر، ويحلل عرق النسا والمفاصل والنقرس والسموم طلاءً".

وحديثاً لقد فسح كل من الدستور الألماني والأمريكي والإنجليزي والهندي والصيني رسمياً استعمال المر كعلاج لالتهابات الفم والحنجرة وتوجد مستحضرات صيدلانية مقننة لهذه الأمراض.

وقد أثبتت الدراسات على أن للمر تأثيراً مخفضاً للحرارة ومخفضاً لسكر الدم ومادة عازلة لمنع قرحة المعدة والاثني عشر، ومنبهاً للرحم ومقوياً ويزيد في تدفق الدم فيه.

أما على الإنسان فقد أثبتت الدراسات تأثيراً إيجابياً كمضاد للالتهابات ومضاد للبكتيريا وخواص مضادة للسرطان، وطارد للبلغم وطارد للغازات ومنبه للشهية.

ويستعمل المر داخلياً وخارجياً كما يلي:

١) **الاستعمال الداخلي:** يوجد المر على هيئة كبسولات تحتوي كل كبسولة على ٦٥٧ ملجم وهذا المستحضر موجود في الأسواق، ويستعمل بمعدل جرعتين مرة في الصباح وأخرى في المساء لعلاج النزلات الشعبية والسعال المزمن وعسر التنفس وتنبيه الأغشية المخاطية والتهابات المثانة وعسر الطمث وقروح المعدة والأمعاء، ويمكن استخدام مغلي المر بمعدل كوب إلى ثلاثة أكواب في اليوم كبديل للكبسولات.

٢) **الاستعمال الخارجي:** يستعمل مسحوق المر مخلوطاً مع زيت الزيتون أو السمسم كدهان لعلاج آلام الروماتيزم والتواء المفاصل والقروح والحروق والالتهابات الجلدية، ولتطهير الجروح والسحجات والبثور، كما يستخدم مخلوط مسحوق المر مع الغسيل كدهان موضعي، ولعلاج القوباء يستعمل مسحوق المر مخلوطاً مع الخل كدهان موضعي، ولعلاج التهابات الحلق وآلام الأسنان وضعف اللثة يستخدم مسحوق المر ممزوجاً مع الماء مضمضة.

لا توجد تداخلات مع أدوية أخرى إلا مع مرضى السكر حيث إن المر يخفض نوعاً ما سكر الدم.

يجب عدم استخدام المرأة الحامل للمر حيث إنه ينشط الرحم ويمكن أن تجهض، كما لا يمكن استخدام المر للأطفال دون سن الثانية.

المرامية

Sage



المرامية هي عبارة عن نبات عشبي معمر صغير ويعرف علمياً باسم Salvia officinalis من الفصيلة الشفوية التي تضم الريحان والنعناع والحبق والزعتر. والمرامية من أشهر وأقدم النباتات التي تستخدم في الطب القديم والحديث. وتشتهر بها بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي المرامية على زيوت طيارة وفلافونيدات وأحماض فينولية ومواد عفصية، والمادة الفعالة تعود إلى مركبات الزيت الطيار.

الاستعمالات:

تستعمل المرامية كمادة قابضة ومطهرة ومعطرة وطاردة للغازات ومخفضة للعرق ومقوية، كما تستخدم ضد الالتهابات وضد تقلصات العضلات، ومضادة لعدة أنواع من البكتيريا، كما تستخدم كمقوية للأعصاب، بالإضافة إلى استخداماتها تستخدم كمنظمة



موسوعة جابر لطب الأعشاب







للعادة الشهرية، أما فيما يتعلق بتخفيف الوزن فلا يوجد في المراجع العلمية والأبحاث الحديثة ما يفيد بأنها تخفف الوزن.

أما ورق الزعتر Thyme فهو عبارة عن نبات عشبي صغير معمر ويعرف علمياً باسم Thymus vulgaris من الفصيلة الشفوية وتنمو برياً وتزرع في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وتشتهر بها إيران، يحتوي الزعتر على زيوت طيارة، وأهم مركب فيها الثيمول وفلافونيدات ومواد عفصية، ويستخدم الزعتر على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، ومن أهم استخداماته مقو، ومطهر ويخفف تقلصات العضلات كما يستخدم كطارد للبلغم والربو، كما يستخدم لإخراج الديدان، وقد أيدت الدراسات التي عملت حديثاً في اسكتلندا على الزيت الطيار وأوراق الزعتر قوتهما على أداء الجسم لجميع وظائفه الحيوية، كما أثبتت الدراسات أن للزعتر تأثيراً على بعض الفطريات، كما يستخدم مقوياً لجهاز المناعة ولعلاج الالتهابات والسعال الديكي والتهاب الشعب الهوائية، ومن أشهر وصفات الزعتر استخدامه لعلاج الربو وحمى القش وخاصة عند الأطفال، كما يستخدم خارجياً لعلاج لدغ الحشرات والفطريات التي تنمو بين أصابع الرجلين وحساسية الجلد، كما يفيد في آلام الظهر وخاصة إذا دلك بالزيت، بالإضافة إلى استخدامه لعلاج البرد والاحتقان.

وفيما يتعلق بخلط المرامية والزعتر وغليهما واستخدامهما لآلام الركب والمفاصل والروماتيزم، فهذا صحيح حيث إن كلاً منهما له تأثير مضاد للالتهابات وتقلصات العضلات.



المسيكا

Haplophyllum

المسيكا عشب معمر دائم الخضرة كثير السيقان والأفرع منتصبة وأحياناً نصف منتصبة، الأوراق بسيطة ذات حافة تامة، الأزهـار تخرج من إبط القنابات، صفراء اللون زاهية الثمرة في علبة ذات خمس غرف، وجميع أجزاء النبات تحتوي على غدد زيتية يمكن رؤيتها بالعين المجردة، تظهر منها رائحة نفاذة كريهة عند مسك النبات أو الضغط عليه.

يعرف النبات بعدة أسماء أخرى مثل عفنة، شجرة الغزال، شجرة الكلب، قرن الغزال، جرجيح، مسيكة، شجرة البعوض، شجرة الريح، صنان التيس، ظفرة التيس.

تعرف المسيكا علمياً باسم Haplophyllum tuberculatum لكن يوجد لهذا الاسم مرادفات أخرى هي: Haplpphyllum obovatum، H. Longifolium. Ruta tuberculata.

يوجد النبات بشكل عام في المناطق الرملية مثل منطقة نجد والمنطقة الغربية ونجران كما ينمو في المناطق المشابهة.

تستخدم جميع أجزاء النبات.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على قلويدات من أهمها إيفوكسين وفقارين، فلندرسين، سكيميانيين ويحوي فلافونيدات وكومارين بالإضافة إلى احتوائه على كمية كبيرة من الزيت الطيار.

الاستعمالات:

هناك عدة استخدامات شعبية موروثة، ففي الإمارات مثلاً يستخدم خليط من المسيكا مع ورق الليمون والحلبة والشعير والحنظل وحبة البركة والحرمل والجعدة والحرمل بحيث تغلى وتشرب لتخفيض سكر الدم.

وأما ابن البيطار فقد قال عن المسيكا إنه يقطع ويحلل الأخلاط الغليظة اللزجة ويخرج ما في البدن بالبول، وهو محلل ويذهب النفخ والرياح، وكان صالحاً لوجع الجنب ووجع الصدر، وهو مانع لشدة شهوة الجماع ويقطع المني، وإذا طبخ مع الشبث اليابس وشرب سكن المغص.

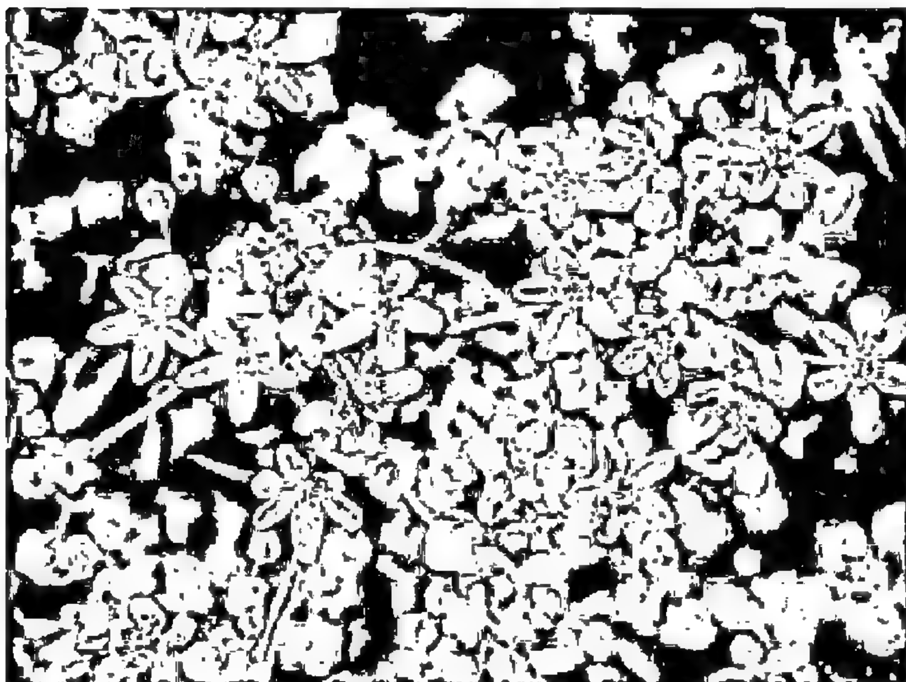
والمسيكا صالحة لألم الصدر وعسر النفس والسعال والورم في السرة وعرق النسا ووجع المفاصل، وإذا استعمل بالخل ودهن الورد نفع من الصداع، وإذا استنشق مسحوقه عن طريق الأنف قطع الرعاف، وهو مشه ومقوٍ للمعدة، وينفع من آلام الطحال ومن الفالج والرعشة والتشنج إذا شرب منه كل يوم ٢،٢٥ جرام، وإذا طلي بماء ورقه مناخير الصبيان نفعهم من الصرع الذي يحدث لهم كثيراً والمعروف بأم الصبيان، وإذا تضمد به نفع من لسعة العقرب والحيات والرتيلاء، ومن عضة الكلب وهو حافظ من السموم، وهو يمنع الحمل، وإذا استعملت عصارة النبات الطازج مع المر أدرت الطمث وأخرجت الجنين بسرعة.

أما ابن جزلة فيقول: إن المسيكا أجودها الأخضر الحاد الرائحة، يذهب البهق والثآليل والجرب ورائحة الثوم والبصل إذا مضغ بعد أكلهما، ويدر الحيض ويقتل الدود.

أما التفليسي فيقول: إنه ينفع من الفالج وعرق النسا وأوجاع المفاصل وينفع من الجذام في ابتدائه ويقطع دم الحيض وشهوة الطعام.

أما ابن سينا فيقول: إنه منق للدم وينفع من الفالج وعرق النسا وأوجاع المفاصل شرباً وضماداً بالعسل.

أما داود الأنطاكي فيقول: إنه ينفع من الصرع وأنواع الجنون وكل درهم منه يومياً يبرئ من الفالج واللقوة، وثلاث أواق من مئة مع أوقيتين عسل تذهب الفواق ويحلل المغص والقولون والرياح واليرقان والطحال وعسر البول ويخرج الديدان والحصى ويشفي أمراض الرحم كلها والمقعدة والصدر والرطوبات والربو شرباً واحتمالاً، وإن طلي بالعسل والشب والنطرون جلا الثآليل والقوابي والبهق والبرص وحلل الأورام حيث كانت، ومن خواصه قطع الرائحة الكريهة واذهاب صدأ المعادن، وهو يصدع ويحرق المني وإدمانه يضعف البصر ويصلحه اليانسون.



ويقول الأنطاكي: إن زيت المسيكا ينفع من وجع الظهر والورك والمثانة والكلى والساقين ويدر ويحلل الرياح، وأوجاع الأذن، وينفع من الصداع والصرع دهناً وشراباً ونطوراً وحقناً.

أما بوليس فيقول: "إن مستحلب الأوراق والأزهار يستعمل للتخلص من آلام المعدة ولعلاج الحمى وطرد الديدان وعلاج الإمساك وفقر الدم والروماتزم والغثيان والملاريا وآلام العين والأذن ومنشط جنسياً".

ومن المملكة يقول عقيل ورفاقه: "إن المسيكا مدرة للبول وللطمث وتساعد على الإجهاض، مضادة للناحية الجنسية لدى الرجال، مفيد للالتهاب المصحوب بإفرازات المسالك البولية، تستعمل الأوراق المجففة للرشح والشلل والأورام الروماتزمية".

يقول د. جابر القحطاني ورفاقه في كتابهم بعنوان: Medicinal Plants of Saudi Arabia الجزء الثاني عام ٢٠٠٠م: "نظراً لأن نبات المسيكا يحتوي على عدد كبير من القلويدات والفلافونيدات فقد وجد أن لهذه المركبات تأثيراً على علاج الدوخة والإمساك ومغص الأمعاء وحمى الملاريا، كما ثبت أن له تأثيراً مدراً للبول والطمث معاً وتخفيف آلام الروماتيزم كما ثبت أن مسحوق الأوراق الجافة عند خلطها بالماء وعمل لبخة على لدغ العقارب فإنها تشفيها تماماً.

أما زيت الأوراق فقد ثبت أنها تشفي طنين الأذن أو بداية الصمم، كما أن هذا النبات يحدث انبساطاً للعضلات اللاإرادية ويخفض ضغط الدم".



المشطة

Cleome

المشطة عشب لا يزيد ارتفاعه على ٥٠ سم، أوراقه بسيطة له أزهار صفراء ثمرته خردلية تحتوي على عدد كبير من البذور الصغيرة الملساء، للنبات رائحة مميزة وله عدة أسماء شعبية مثل: صفيرة وأم حنيف، قرن الغزال، وأبو طربوش، ريح البرد وعفية ومشطار، وشجرة الحبل، وسموه، وشدق الكلب.

تنتشر المشطة في المنطقة الشمالية من المملكة وبالأخص في تبوك، وتنمو في المنطقة الوسطى عدة أنواع أخرى تختلف في الشكل والرائحة عن المشطة، وتعرف علمياً باسم "cleom drosirifolia"

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على فلافونيدات ومواد عفصية وستيرولات وتربينات ثلاثية وزيوت طيارة تحتوي على سيسكوتربينات عديدة من أهمها المياردن وايدزمول والليدان والكامفر والجيول. كما يحتوي الزيت على تربينات أحادية الكحولية من أهمها اللينالول.

الاستعمالات:

يقول دامتور في كتابه بعنوان medicinal plants of india and pakistan "إنه يُستخدم في الهند في علاج كثير من الأمراض كطاردة للأرياح ولسوء الهضم والعصير الطازج للأوراق محمر للجلد ومنفط، وخليط العصير

الطازج مع زيت دافئ يفيد في علاج أمراض الأذن. كما يستخدم العصير الحديث في تغطية الجروح الحديثة، أما البذور فهي طاردة للديدان وطاردة للأرياح ومنشطة وقابضة. أما الشوربجي فيقول: "إنه نبات له طعم مر جداً مفيد في علاج الجرب والروماتيزم والالتهابات، والأوراق فعالة في مرض ابيضاض الجلد، ويعتبر من النباتات المفيدة في ارتفاع حرارة الجسم". أما عقيل ورفاقه من المملكة العربية السعودية في كتابهم بعنوان "النباتات السعودية المستعملة في الطب الشعبي فيقولون: "أن الأوراق مقوية ومنشطة وفاتحة للشهية وتخفف الانتفاخ والإمساك، ومغلي الأوراق أكثر فعالية من مسحوقها المجفف والنبات يزيد من إفراز الصفراء ومبرد ومسهل ومدر للبول وطارد للديدان، يقلل الأورام والالتهابات، مفيد في الأمراض الجلدية والحكة والجذام والحمى والملاريا".



أما يانج ورفاقه فيقول: "إنه يخفض نسبة السكر في الدم". ويقول ميلر في كتابه "نباتات ظفار" إن الأهالي في منطقة ظفار يفركون النبات الأخضر ويدهنون به أجسامهم كنوع من العطر والمزيل للروائح الكريهة، ويضيف أن المواطنين في الهند يستخدمون عصارة النبات لحالات الطرش، ولتسكين حالات عسر الهضم، كما تؤخذ البذور لعلاج حالات انتفاخ البطن".

لقد قام شلبي ورفاقه بدراسة كيميائية ووجدوا أنه يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية واستيرديدات غير مشبعة وجلوكوزيدات وسكرات وفلافونيدات ولا يحتوي على فلوريدات والصابونيات. كما يحتوي على سكرات كثيفة مثل السكروز والجلوكوز والفركتوز، وقد تعرفوا على عدد كبير من الأحماض الأمينية. واتضح من دراسة تأثير المستخلصات المختلفة لمسحوق النبات أن له تأثيراً على القلب والأمعاء وضغط الدم، حيث إن مستخلص الأثير البترولي له تأثير مثبط على القلب والمعدة، أما مستخلص الماء المقطر منه فله تأثير على ضغط الدم. كما أن الزيت المستخلص له تأثير مثبط على الأمعاء. وكذلك له تأثير على بعض من أنواع البكتيريا. أما جابر القحطاني ورفاقه في كتابهم بعنوان Medicinal Plants of Saudi Arabia الجزء الثاني لعام ٢٠٠٠م فيقولون: إن النبات مطهر وطارد للديدان.

وهذا النبات تحت الدراسة المخبرية، وقد وجد في الدراسات الميدانية أنه يخفض سكر الدم وأن له تأثيراً منشطاً جداً لأنزيمات الكبد بالإضافة إلى تخفيضه للحمى ويخفف حساسية الجلد وعند الانتهاء من الدراسة ستنشر النتائج بإذن الله.

يستخدم النبات حالياً على نطاق واسع كمخفض للسكر وضد مشاكل الكبد. والنتائج التي حصلنا عليها تدعم هذا الاستخدام، إلا أن الآثار الجانبية لهذا النبات غير معروفة حتى الوقت الحاضر ويجب على مستخدمي هذا النبات عدم المغالاة في استخدامه وأيضاً عدم استخدامه أكثر من أربعة أسابيع خشية الأعراض الجانبية التي قد لا تظهر إلا بعد أشهر أو حتى بعد سنوات.

الملفوف

Cabbage

الملفوف نبات متعدد الأنواع وجميعها من الفصيلة الصليبية، يعرف الملفوف بعدة أسماء في مختلف الدول بل وحتى في البلد الواحد ففي بلاد الشام يطلقون عليه يخنا وفي مصر يطلقون عليه الكرنب وفي لبنان باسم الملفوف وفي العراق باسم لهانه وهذا من أصل تركي.

وهناك أصناف من الملفوف، فهناك الملفوف الأخضر وهو أشهر الأنواع وهو يحمل أوراقاً كبيرة متموجة، وهناك الملفوف التفاحي الأحمر أو المائل إلى البنفسجي وهو يشبه الصنف الأول في الشكل، وهناك القنبيط أو ما يعرف بالقرنبيط الذي يقال إن الشرق هو منبته الأول ومنه انتقل إلى أوروبا عبر إيطاليا في القرن السادس عشر، وهناك الملفوف الهليوني الذي تؤكل فروع أوراقه قبل أزهاره. وهناك الكرنب الساقي وهو صغير مدور يشبه لقمة الأكل ويدعى في العراق باسم شلغيم وفي أوروبا باسم الكبيج، وهناك الكرنب اللفتي.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي أنواع الملفوف التي سبق الحديث عنها بروتينات ومواد دهنية ومواد سكرية ومعادن مثل الفوسفور والكالسيوم والحديد وفيتامينات ج، ب١، ب١٢، ب٢، ب٦، ب ب، أ، ود، وك، كما يحتوي على الكبريت والنحاس واليود والكلس والزرنيخ وحمض الليزرين الذي يحفظ توازن الجسم.





عرف الإنسان الملفوف منذ القدم، حيث يروي التاريخ أن الرومان استطاعوا أن يستغنوا عن الأطباء جميعاً طوال ست مئة عام، فقد ثارت ثائرة الناس على الأطباء واتهموهم بأنهم سفاحون وطردوهم إلى روما، واستطاعوا العيش دون أطباء. ويقول "كاتون": إن الرومان قد اعتمدوا في حفظ صحتهم طيلة ستة قرون على الملفوف، والمعروف عن "أبسيوس" أنه قال في الملفوف "إذا أردت أن تشرب هنيئاً وأن تأكل مريئاً فكل قبل ذلك الملفوف المنقوع بالخل، وكلما حلا لك ذلك".

والملفوف يزرع منذ أكثر من أربعة آلاف سنة وسيرته حافلة بالذكريات والأساطير، يقول ابن سينا في الملفوف: "الملفوف منضج، ملين مجفف، خصوصاً إذا طبخ، وله خاصية في تسكين الأوجاع، وهو يدمل الجروح والقروح ويبرئها، وينضج الأورام، ويطفئ كل حرارة والتهاب ويكافح البثور والأورام التي تخرج مع التهاب واحتراق وتشفي من موضع إلى موضع وتسمى (النملة الخبيثة)، ويشفي الحروق إذا وضع مع البيض على الحرق، وينفع من الرعشة، ويضمد به مع الحلبة والخل لمعالجة النقرس، وطبخه وبذره يفيد السكارى، واستنشاق عصارته ينقي الرأس، والغرغرة بعصيره أو طبخه مع الخل ينفع مع العلل الخانقة، ومص مائه يصفي الصوت، وشرب عصارته ينفع ضد السموم واليرقان، ووجع الطحال، وأكل ورقه يحسن اللون، وبذره ينفع من النمش والكلف.

أما حديثاً فقد برهن الباحثان العالمان "بيترسون" و"فيشر" على أن الملفوف يحتوي على مادة قاتلة للبكتيريا تشبه في مفعولها المضادات الحيوية، كما أن مقادير الكبريت العالية الموجودة فيه لها قدرة على التطهير ومنع الالتهابات. إن التجارب الطبية الاختبارية للملفوف خلال عشرة قرون قد استقرت اليوم على عدد من الأسس العلمية الراسخة ومن بين عجائب الملفوف ما يأتي:

١) نحو سنة ١٨٨٠م وقع سائق عجلة نقل في قرية فرنسية عن عربته؛ فوقع دولاب من دواليبها على ساقه فأحدث فيها جروحاً بالغة، وقد قرر طبيبان ضرورة قطعها، واستشارا جراحاً فأقر رأيهما وحددا ميعاد تنفيذ

القطع، وحدث أن نصح خوري القرية لوالدة الجريح بأن تغطي الجروح بأوراق الملفوف، وكانت الساعة عشرة ليلاً، فسكن الألم ونام الجريح حتى الصباح، وحضر الطبيب لإجراء العملية فدهش لما شاهده من تحسن الحالة، وما مضت ثمانية أيام على المعالجة بأوراق الملفوف حتى شفي الجريح واستأنف عمله.

٢) هناك ساعاتي كانت به أكزيما، وكان يتألم كثيراً وقد فصل من عمله بسبب تدهور حالته، وانتشرت على مدى واسع وعمت الالتهابات يديه حتى إن الأظافر كادت تتساقط، وعندما استخدم أوراق الملفوف ككمادات توضع مرتين في اليوم على يديه زال هذا الألم وامتصت الكمادات إفرازات الأكزيما، وشفي المريض تماماً بعد شهرين من المعالجة.

٣) في سنة ١٨٧٥م كان رجل وهو في الرابعة والستين من عمره يتألم من غرغرينا مفصلية في القسم الأسفل من ساق رجله اليمنى وقد اسودت رجله في كامل المنطقة وانسلخ الجلد في بعض المناطق، ونصحه شخص باستعمال الملفوف ككمادات موضعية، ففعل وفي غضون أيام تحول السواد إلى سمرة ثم إلى حمرة ثم عاد اللون الطبيعي، وبعد حوالي أربعة أسابيع شفي المريض تماماً.

لقد أورد هذه الوقائع الثلاث الدكتور بلاك الفرنسي الجنسية في كتاب له عن خصائص أوراق الملفوف وطرق استعماله، وكذلك الدكتور "س. دروز" السويسري في كتابه عن الملفوف.

الاستعمالات:

يستخدم الملفوف لعلاج الصمم وضعف السمع؛ وذلك بأخذ مقدار من أوراق الملفوف ثم تعصر ويخلط عصيره بمثليه من عصير الليمون ويقطر في الأذن.

أما الأرق فتوضع كمادات من ورق الملفوف على خلف الرأس وعلى الساقين ثلاث مرات أو أربع فيذهب الأرق وينام المريض.

والملفوف يفيد في الاستقساء حيث يكثر الشخص المريض من أكل الملفوف نيئاً أو يشرب عصيره.

وللإسهال يستخدم الملفوف وذلك بوضع أوراقه على كل البدن بما في ذلك منطقة العانه وذلك مرة أو مرتين خلال النهار ويجب عدم تحريك المريض، وتسلق أوراق الملفوف ويشرب الماء المسلوق.

أما علاج توتر الأعصاب فيؤخذ كوبان يومياً من عصير الملفوف.

أما الأكزيما وعرق النسا والروماتيزم فتستعمل أوراق الملفوف لمدة قصيرة ككمادات مع ملاحظة دهن الأوراق الطازجة بزيت الزيتون ويؤخذ الملفوف أكلاً نيئاً أو عصيراً.

وتستعمل أوراق الملفوف الطازجة ككمادات للغرغرينا وتستبدل كل ساعتين ثم يترك مدة أربع ساعات وفي المساء وعند النوم تبقى الكمادات حتى الصباح.

والملفوف يعالج الإمساك حيث يؤخذ مسلوق الملفوف بمعدل ٢-٣ أكواب كل يوم. أما التهابات الأمعاء فيمكن علاجها بعصير الملفوف الطازج وكذلك الحال بالنسبة للمغص.

تستعمل غرغرة بعصارة ماء الملفوف مخلوطة مع العسل لعلاج بحة الصوت.

وأما البروستاتا فقد جربت كمادات على أسفل البطن وبين الشرج والعضو الذكري مرتين في الصباح والمساء.

تشمع الكبد الناتج من شرب الخمر يشرب عصير الملفوف أو تناوله نيئاً بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

استعمال أوراق الملفوف المهروسة الطازجة لعلاج الحروق.

لتخفيف مشاكل الذئبة الحمراء يتناول المصاب كمية من البروكي -نوع من الملفوف، ويعرف أيضاً باسم قنبيط، وكذلك الكرنب الأجعد- حيث إنها تحتوي على مضادات الأكسدة.

عملت دراسة على الأشخاص الذين يتناولون الملفوف بصفة دائمة فاتضح أنه لا يوجد بين هذه الفئة من أصيب بالسرطان وخاصة سرطان القولون.

كما عملت دراسة على قرحة المعدة فوجد أن شرب كميات كبيرة من عصير الملفوف كان له تأثير كبير في علاج قرحات المعدة والاثني عشر، وقد وجد الباحثون أن هذه الخاصية تعود إلى مركب المثيونين وهو حامض أميني يوجد بكميات صغيرة في الملفوف.

يجب استعمال الملفوف من قبل المصابين بأمراض القلب والسمنة والتدرن والمتسممين بالأدوية حيث إنه ينشط الكليتين وخاصة إذا استعملوه في الصباح على الريق، كما أن المصابين بالسكري يستطيعون استعمال الملفوف على شكل عصير فهو يخفض السكر، حيث وجد أن الملفوف يحتوي على مادة مشابهة في مفعولها الأنسولين ولكن هذه المادة سريعة الخراب والطبخ يفسدها بسرعة، ويجب على الأشخاص المصابين بأمراض الكبد عدم تناول الملفوف، لأنه يزيد من ذلك، ويجب أن نختار من الملفوف ما هو طازج وأن يكون دائماً بين طعامنا.





النارْدين
Valerian

الناردين الطبي والمعروف بحشيشة القطة أو السنبل، عبارة عن نبات معمر يتراوح ارتفاعه ما بين ٨٠ – ١٥٠سم له ساق مستقيمة قوية جوفاء ومضلعة أغصانه قليلة وله أوراق متقابلة مركبة ريشية الشكل تضم كل ورقة ما بين ٥ – ١١ وريقة عريضة أو ما بين ١١ – ٢٣ وريقة ضيقة وهي مسننة الحواف، الأزهار تجتمع في قمم الأغصان على هيئة باقات بلون أبيض إلى زهري، الثمرة تاجية لها صرة ريشية، جذور النبات قصيرة له فسلات تحت الأرض ورائحته كريهة وقوية.

يعرف الناردين علمياً باسم Valeriana officinalis، الأجزاء المستعملة من النبات الجذمور مع جذوره، حيث يتم جمعه طازجاً في الربيع أو الخريف وينظف ثم يجفف في الهواء مباشرة.

الموطن الأصلي أوروبا وشمال آسيا وينمو في البراري في ظروف رطبة ويزرع في وسط أوروبا وشرقيها.

المحتويات الكيميائيه:

يحتوي الناردين على زيت طيار تصل نسبته إلى ١,٤٪ بما في ذلك أسيتات البورنيول والبيتاكارفيلين ويحتوي أيضاً على أيريدويدات (فاليبوترياتات) وفالترات، وايزوفالترات كما يحتوي على قلويدات.





موسوعة جابر لطب الأعشاب

٥٥٣

الاستعمالات:

لقد استخدم الناردين الطبي كمهدئ ومرخ للأعصاب منذ عصر الرومان، وقد عرفه العالم ديسقرويديس في القرن الأول الميلادي وأسماه "فو" وهو صوت ما يقال عند شم رائحته الكريهة. كما أن الطبيب المصري إسحاق قد أشار إليها في القرن التاسع الميلادي، وقد اعتبر الناردين في القرون الوسطى ترياقاً، وعندما لم تكن الكينا متوفرة آنذاك كان الناردين يستعمل بدلاً عنها في مكافحة الحمى، كما أكد بعض المصابين بداء الصرع أنهم شفوا بواسطتها، وتعد الناردين اليوم من أفضل أنواع المهدئات المستعملة ضد الاضطرابات العصبية.

لقد قال داود الأنطاكي في الناردين إنه مقو للمعدة ومفتت للحصى ومدر للفضلات ومسقط للبواسير، كما أنه إذا طلي على الجسم قطع العرق وطيب رائحة البدن، وإذا اكتحل به أزال حمرة العين وأنبت الشعر في الأجفان وأحد البصر، وإذا خلط مع العفص واكتحل به يقطع الدمعة، وإذا ذر على الجروح أدملها.

ويقول ابن سينا في قانونه: "الناردين محلل للأورام ومجفف للرطوبة السائلة من القروح، ينفع من الخفقان وينقي الصدر والرئة، مقو للمعدة، يدر الطمث ويفيد أورام الرحم إذا جلست المرأة في طبيخه، وله خاصية في حبس النزف المفرط من الرحم".

أما ابن البيطار فيقول في جامعه: "إن الناردين ينفع الكبد وفم المعدة، ويدر البول، ويشفي الحرقان الحادث في المعدة، وإذا عملت منه تحميلة واحتملته النساء قطع النزف ويجف الرطوبة السائلة من القروح، وإذا شرب بماء بارد سكن الغثيان ونفع من الخفقان، وإذا طبخ بالماء وتكمد به النساء وهن جلوس في مائه أبرأهن من الأورام الحارة العارضة للأرحام".

أكدت الأبحاث الواسعة في ألمانيا وسويسرا أن الناردين يحث على النوم ويحسن نوعيته ويخفض ضغط الدم والمواد الفعالة التي يعود لها هذا التأثير



موسوعة جابر لطب الأعشاب



هي الفاليبوتريات. كما أن هناك مواد أخرى مسؤولة عن مفعول الناردين، لكن لم يتم التعرف عليها بعد، يقوم الناردين على تخفيض النشاط العصبي وذلك بإطالة مفعول ناقل عصبي مثبط.

أثبتت الدراسات تأثير الناردين على القلق والأرق وهو من أفضل العلاجات للأرق الذي كان سببه القلق أو فرط الإثارة، فهو يرخي العضلات المفرطة التقلص وهو مفيد لتوتر الكتف والعنق والربو والمغص وألم الحيض وتشنج العضلات، كما أن الناردين مع بعض الأعشاب الأخرى تستعمل كعلاج لفرط ضغط الدم الناتج عن الكرب والقلق.

ويستعمل الناردين ضد الأرق الناتج عن ألم الظهر وكذلك التوتر السابق للحيض بالإضافة إلى القلق المزمن.

وقد أثبتت التجارب العملية أن جذور الناردين يزيد من زمن النوم حيث يعتبر من المنومات التي يمكن استخدامها بأمان؛ ولذلك فهو يعتبر علاجاً لاضطرابات النوم الذي يصاحبه اضطرابات عصبية، بالإضافة إلى ذلك فإنه يخفف حدة التوتر لدى الإنسان والتشنجات المصاحبة، كما يخفف آلام الروماتيزم وكذلك الصداع وآلام المعدة والقولون وآلام الحيض.

يعد الناردين من الأدوية الآمنة إذا استخدم بالكميات المنصوح فيها وكما هي موجودة في الغذاء، وقد أثبتت هيئة الدواء والغذاء الأمريكية الناردين كغذاء، أما من الناحية الدوائية فقد أثبتت التجارب التي أجريت على ١٢٠٠٠ مريض استخدموه مدة ١٤ يوماً عدم ظهور أو وجود أي أعراض جانبية، أما فيما يتعلق بالاستعمال الطويل فقد أثبتت الدراسات أن بعض مستعمليه يصيبهم شيء مشابه للإدمان أي أنهم لا يستطيعون التوقف عن استعماله.

يتعارض الناردين مع الأدوية العشبية التي لها تأثير مهدئ، حيث إن أساس عمله كمهدئ وكذلك إذا استخدم مع أدوية مهدئة فلربما زاد التأثير وبالتالي قد تكون هناك خطورة.

يتعارض استعماله مع المنومات والمهدئات والمشروبات الكحولية.

الجرعة المعروفة للناردين هي أخذ كوب شاي مرة إلى أربع مرات في اليوم، ويحضر شاي الناردين بأخذ ٢-٣ جرامات من الجذمور المسحوق ووضعها على ١٥٠ ملي من الماء المغلي ويترك ما بين ٥-١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب، والجرعة القصوى للناردين هي ١٥ جراماً في اليوم الواحد.

أما فيما يتعلق بالحمام المائي لغسل الجسم بالناردين فيخلط ١٠٠ جرام من مسحوق الجذمور مع ٢ لتر ماء مغلي ثم يضاف هذا المزيج إلى حوض المغطس المملوء ويجلس فيه الشخص حوالي نصف ساعة وذلك لقطع العرق ولإضفاء رائحة طيبة للجسم، وكذلك مفيد لمشاكل الرحم عند النساء.

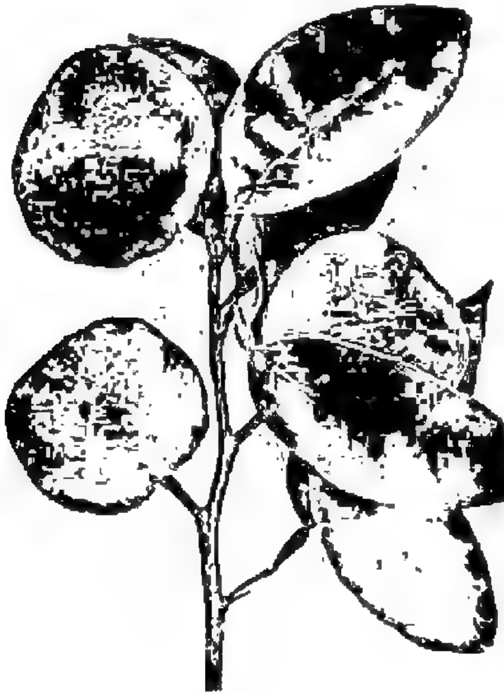




النارنج

Citrus

نبات النارنج عبارة عن شجرة معمرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى عشرة أمتار، أوراقها جلدية غامقة اللون والأزهار بيضاء لها رائحة عطرية لطيفة والثمرة كروية كبيرة ذات لون برتقالي محمر وخشنة الملمس وطعمها حامض مثل الليمون.



يعرف النارنج علمياً باسم Citrus Aurantium من الفصيلة السذابية، الأجزاء المستعملة الثمار وقشر الثمار والأزهار، يقال: إن أصله من الصين وانتقل منها إلى البلدان المجاورة للصين ثم إلى بقية القارة الآسيوية، فإفريقيا وغيرها، وقد أدخله العرب إلى إسبانيا وزرع فيها عدة سنين قبل البرتقال، ونقله الصينيون إلى فرنسا وإيطاليا.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي قشور ثمار النارنج على زيت طيار والمركب الرئيس في هذا الزيت مركب الليمونين حيث تصل نسبته إلى ٩٠٪، كما تحتوي على فلافويندات وكومارينات وتربينات ثلاثية وفيتامين ج وكاروتين وبكتين، أما الأزهار فتحتوي على زيت طيار المركب الرئيس فيه هو لينايل اسيتيت بنسبة ٥٠٪ ولينالول بنسبة ٣٥٪ وتحتوي الثمار غير الناضجة على مركب يسمى سيزانتين الذي له تأثير مضاد للحمل.

الاستعمالات:

لقد عرف العرب النارنج منذ القدم وتحدث أطباؤهم كثيراً عن فوائده، وتغنى بوصفه شعراؤهم منهم السري الرفاء القائل في وصف نارنجة:

وبديعة أضحى الجمال شعارهـــا
صبغ الحيا صبغ الحياء إزارهـــا
حلت عقال نسيمها وتوشحـــت
بالأرجوان وشددت أزرارهـــا
فالعين تحير إن رأت إشراقهـــا
والنفس تنعم إن بلت أخبارهـــا
فكأنها في الكف وجنة عاشـــق
عبث الحياء بها فأضرم نارهـــا
محمولة حملت عجاجة عنبـــا
فإذا سرى ركب النسيم أثارهـــا
ما أحسب النارنج إلا فتاة
هتك الزمان لناظر أستارهـــا
عشقت محاسنه العيون فلو رنـــت
أبداً إليه ما قضت أوطارهـــا

وقال داود الأنطاكي في تذكرته في النارنج أو في قشر النارنج "تفريح عظيم، وفي بذره ودهنه وعروقه التي في الأرض نجاة من السموم الباردة، وحماضه يكسر الصفراء، وشدة الحرارة والعطش، وقشره يسكن المغص والقيء والغثيان والنزلات الباردة والتخمة، يجلو الكلف والآثار ويحسن اللون طلاءً، يحفظ الثياب من السوس، ورائحته تدفع الطاعون والهوام وفساد الهواء ويسهل الولادة".



وقال ابن البيطار في جامعه في النارنج: "يتخذ منه دهن مسخن يطرد الرياح ويقوي العصب والمفاصل، قشر ثمرته حار ورائحته تقوي القلب وينفع من الغشي، إذا جفف قشر ثمرته وسحق وشرب بماء حار حلل أمغاص البطن، وإذا أدمن شربها بالزيت أخرجت أجناس الدود الطوال، إذا نقعت ثمرته وهي رطبة في دهن وشمت ثلاثة أسابيع نفعت من كل ما ينفع منه دهن الناردين، إذا شرب منه مثقالان نفع من لدغة العقرب وسائر نهش الهوام الباردة السموم، وحبه إذا شرب نفع من السموم العارضة عن لدغ الهوام، وأكل لبه على الريق يضعف الكبد ويوهن المعدة الباردة المزاج، وهو ينفع من التهاب المعدة الحارة، إذا جمعت عروقه الدقاق وجففت وسحقت وشربت بشراب كانت من أنفع الأدوية لسموم الهوام القاتلة".

وحديثاً ثبت أن ثمرة النارنج القوية الحموضة تنبه وتفرج انتفاخ البطن، ونقيع الثمرة يخفف الصداع ويهدئ الخفقان والحمى المتدنية ويساعد، عصير الثمرة الجسم في التخلص من الفضلات، ونظراً لغناه بفيتامين ج فهو يساعد جهاز المناعة على مجابهة البكتيريا، وفي الغرب يستعمل الزيت الطيار لخفض سرعة القلب والخفقان والحث على النوم وتلطيف الجهاز الهضمي، كما يستعمل مروخ الزيت كمرخ للجسم وماء الزهر المقطر مضاد للتشنج، يستعمل حماض النارنج بدلاً من الليمون لتحميض بعض الأكلات، أما قشره فيستفاد منه في صنع مربى لذيذ جداً، وقشرته الصفراء الرقيقة تستعمل في صنع الشراب، ويصنع من زهر النارنج شراباً مفيداً للأطفال وغيرهم في حالات المغص المعدي والمعوي والرياح، والماء المقطر منه والمعروف باسم "ماء الزهر" يستعمل على نطاق واسع في تعطير الحلويات والأشربة ومصنوعات السكاكر، ويجب على العمال الذين يعملون في تقشير النارنج بأيديهم لبس قفازات حيث



إن زيت قشور النارنج تسبب حكة شديدة وتسلخات للجد بالإضافة إلى أنها قد تسبب دوخة وآلام في الرأس وحساسية في الأعصاب وتشنجات ولذلك يجب الاحتياط.

النخالة

Bran

النخالة هي القشرة الخارجية للقمح والشعير والأرز والشوفان والشيلم، والنخالة تعني ما نخل أي صفي أو غربل وما بقي في المنخل من المادة أو الدقيق الذي ينخل.

والنخالة أكثر المصادر الغنية بالألياف الغذائية، وكانت ترمى في السابق عند طحن الحبوب ونخلها، وفي الستينيات نشر الدكتر دينيس بريكتي وهو طبيب عسكري بريطاني يعمل في إفريقيا عدداً من التقارير العلمية التي تذكر أن النخالة والأنواع الأخرى من الألياف يمكن أن تقي من الإصابة بالنوبات القلبية والتهاب الردب Diverticulitis والاضطرابات المعوية الأخرى والبروستاتا والرحم، وقد وضع الدكتور نظريته هذه عندما لاحظ ندرة هذه الأمراض بين الإفريقيين الذين يعيشون في القرى ويستهلكون كميات كبيرة من الحبوب الكاملة، وأصبحت نخالة المطاحن الطعام المفضل في السبعينيات بسبب الكتب الكثيرة التي نشرت حولها، والتقارير الإعلامية العديدة التي تحدثت عنها، وبدأ الناس يضيفونها إلى كل أطعمتهم من الخبز وحبوب الإفطار والكعكات الصغيرة المدورة.

ولابد أن نورد العبارة التي أوردها الطبيب العالمي "الفرد مكان" في كتابه علم التغذية عن النخالة: "لو أننا وضعنا في كفة ميزان جميع الأدوية التي يتناولها مرضى العالم المتحضر، وفي الكفة الثانية وضعنا النخالة التي تحذف من الحبوب عند طحنها، لتعادلت الكفتان، إن حرمان الإنسان من النخالة وما فيها

من فيتامينات وأملاح معدنية ثمينة وغيرها جعله يتهافت على تناول العلاجات والأدوية المختلفة، وكان ذلك العمل من باب وضع الأمور في غير مواضعها، مع أنه لو تركت له النخالة في غذائه، ولم يحرم منها، لما احتاج إلى تلك الأدوية".

المحتويات الكيميائية:

تحتوي النخالة (نخالة القمح) على عدة أملاح معدنية مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والكلور والفلور والكبريت والزنك والحديد والمنجنيز والنحاس واليود والسيلسيوم والزرنيخ والكوبلت كما تحتوي على السكر والسليلوز والدسم الفوسفوري، وكذلك فيتامينات ب١، ب٢، ب٣، هـ، ك، د، ب ب (pp) وبعض الخمائر.

الاستعمالات:

النخالة أو ما يعرفها بعض الناس بالردة تفيد في الأمراض والعاهات التالية: فغلي كيلو منها في خمس لترات ماء مدة نصف ساعة وإضافته إلى مغطس الحمام يفيد ضد الروماتيزم و(النقرس)، وشرب مغلي النخالة يسكن السعال والزكام الخفيف، ومغلي ملعقة من النخالة في كأس ماء مع قليل من العسل يفيد ضد الإمساك، ويهدئ آلام تقرحات المعدة، ومع العسل يفيد في الإسهال المزمن، وفرك الوجه بمغلي النخالة يجمل جلدة الوجه وينقيها من الكلف، ووضع كمادات من النخالة مع الخل يكافح الالتهابات الناجمة عن الالتواءات المفصلية.

إن إضافة غرام واحد من مسحوق النخالة إلى طعام كل شخص في كل وجبة وإلى الأطعمة التي توصف بصعوبة الهضم أو التي لا تعطي فائدة غذائية جيدة حيث تعطي هذه الكمية البسيطة نتائج مفيدة جداً لحالات عسر الهضم والمغص، ويمكن تناولها للكبار والصغار على حد سواء، وقد تأكد علماء التغذية أن النخالة تقوي الأعصاب والدماغ وأجهزة التناسل والدم والعظام والأسنان والشعر وتعدل وظيفة الغدة الدرقية وتنشط العصارات الهضمية وتحفظ الجسم

من عدة أمراض وتعطي الحيوية والنشاط، كما أنها تقي من الإصابة بالتهاب الردب وهو مرض معوي يتميز بالتهاب أكياس بارزة في جدران القولون، وكما أن النخالة تقي من الإصابة بالإمساك فهي مفيدة جداً للأشخاص الذين يعانون من البواسير.

ونخالة الشوفان غنية بالألياف القابلة للذوبان، وهي لزجة تمتزج مع الماء لتكون هلاماً كثيفاً، وقد توصل الباحثون إلى أن هذا النوع من الألياف يقلل مستويات الكوليسترول في الدم، كما يبدو أنه يحسن عمليات تأييض الجلوكوز عند المصابين بداء السكري، وهذا الأمر يقلل جرعات الأنسولين والعقاقير الأخرى المخفضة للسكر، كما بينت دراسات حديثة أن نخالة الرز تخفض أيضاً مستويات الكوليسترول في الدم، ولكن لم يستطع الباحثون التأكد مما إذا كان سبب هذه الفائدة هو الألياف غير القابلة للذوبان الموجودة في النخالة أم الكميات الكبيرة من الزيوت غير المشبعة الموجودة في سويداء الأرز والتي لا يتم فصلها عن قشور الأرز خلال عمليات الطحن، حيث إنها تمسك بقوة في النخالة.

وقد وجد أن كل أنواع النخالة وكل الأطعمة الغنية بالألياف تلعب دوراً مهماً في عملية التحكم في الوزن، حيث إنها تعطي إحساساً بالشبع دون تناول كميات كبيرة منها، مما يفسر سبب انخفاض الإصابة بالسرطان والنوبات القلبية الناتجة عن السمنة عند الشعوب التي يحوي نظامها الغذائي على كميات كبيرة من الألياف.

عندما عرف الناس فوائد النخالة تعمد الكثير منهم زيادة كميتها عن الحد الذي ذكرناه، ولكن اتضح أن هذه الزيادة تزيد مرض الأمعاء الملتهبة وهي حالة مرضية تصبح فيها الأمعاء ملتهبة، ومنقرة بتقرحات صغيرة، بالإضافة إلى ذلك يعيق حامض الفيتيك الموجود في النخالة النيئة امتصاص الكالسيوم والحديد والزنك والمغنيسيوم ومعادن أخرى مهمة للجسم، وتقوم الأنزيمات الموجودة في الخميرة بالقضاء على معظم حمض الفيتيك خلال عملية الخبز، كما تدمر الحرارة معظم حمض الفيتيك الموجود في حبوب الإفطار الغنية بالنخالة.

وبالتالي فإن هذه الأطعمة المصنعة أكثر أماناً من نخالة المطاحن النيئة، وقد سجلت عدد من حالات انسداد الأمعاء الشديدة عند الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من النخالة، وننصح باتباع منهج معتدل وذلك بتناول أنواع الخبز المعمول من دقيق القمح الكامل دون نخله وكذلك المنتجات الأخرى التي تحتوي على النخالة، واستبدال الأرز الأبيض المنزوع النخالة بالرز الأسمر.



النخوة

Ammi

النخوة نبات حولي يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠ إلى ٨٠ سم له ساق أملس بلون أخضر يميل إلى الزرقة متفرع وله أوراق مسننة الحواف، والأوراق السفلى للبنات مقسمة إلى فصين أو ثلاثة فصوص، والأوراق العلوية مخرمة في أشكال مستطيلة ضيقة.

تتكون في قمم أفرع النبات أزهار مظلية الشكل بلون أبيض لا تلبث أن تتلون باللون البني عند النضج، الثمار شبه مدورة إلى بيضيه الشكل لها رائحة عطرية وطعم حريف حاد.

تعرف النخوة بعدة أسماء مثل نانخة ونانخوة وكلمة نا نخوة اسم فارسي معناه طالب الخبز لأنه يشهي الطعام إذا ألقي على الأرغفة قبل اختبازها.

يعرف النبات علمياً باسم Carum Capticun من الفصيلة الخيمية Umbelliferae.

الجزء المستعمل من نبات النخوة: الثمار والتي يعرفها الناس بالبذور.

الموطن الأصلي لنبات النخوة:

يقال إن الموطن الأصلي لنبات النخوة الهند وإيران وأثيوبيا وباكستان، ويحب النبات المناطق الرملية والحقول المزروعة.

المحتويات الكيميائية لثمار النخوة:

تحتوي النانخة على زيت طيار، وأهم مركب في هذا الزيت مركب الثيمول Thymol وهو المركب الذي يعزى إليه التأثير الدوائي للنبات، كما تحتوي الثمار على مواد عفصيه ومواد دهنية بسيطة ومواد بكتينية.

استعمال ثمار النانخة قديماً:

استخدمت ثمار النانخة على مر العصور وفي بلدان كثيرة وكانت ولا زالت تستخدم على نطاق واسع في المملكة العربية السعودية، وفي البلدان المجاورة كنبات متبل يضاف إلى القهوة كبديل للهيل والزنجبيل؛ وذلك لارتفاع ثمن الهيل وكبديل للقرنفل (العويدي أو المسمار أو الزر).

كما كان الوصفة السحرية لدى الأمهات ضد مغص الأطفال ومغص العادة الشهرية، والبيت الذي يخلو من النخوة قديماً يعد ناقصاً من شيء مهم لابد من تأمينه.

وقد تحدث عنه كثير من أطباء العرب فقال عنه ابن البيطار وأمثاله: "إنه ينقي الكلى والمثانة ويزيل الحصى ويخرج الدود إذا أكل مع العسل ومع بذور القرع، وإذا طلي به الوجه أذهب بثوره".

وقال عنه داود الأنطاكي في تذكرته: "أهل مصر تسميه نخوة هندية وهو حب في حجم الخردل قوي الرائحة والحدة والحرافة ويسمى الكمون الملوكي، يحرق البلغم ويزيل الرياح والزغطة والنفخ وأوجاع الصدر وعسر البول والحصى والغثيان، ويقول إذا غليت منه ثلاثة مثاقيل (ملء ملعقة أكل) مع نصف لتر حليب وملعقتي أكل سكر وترك على النار حتى يتركز الحليب إلى النصف وشرب على الريق فإنه يفتت حصى الكلى.

كما يقول: إنه يحرق البلغم والرطوبات اللزجة في الصدر، ويزيل صلابة الكبد والطحال والمغص وعسر البول، ينفع من الغثيان والجشاء والتخم وفساد

الشهوة والحميات، ينفع من السموم مطلقاً والآثار طلاء بالخل، مع الملح والترمس والزعفران مجرب للأنثيين (الخصى)، يسكن لسع العقرب نطولاً، ويصلح الأرحام كيفما استعمل، ينفع من الفالج والرعشة، ومسمن إذا شرب مع الحليب والسكر بعد الأكل مباشرة.

أما ابن سينا في القانون فيقول: "يفتح السدد وينفع من قيح الصدر وتقلب القلب، ينفع من رطوبات المعدة ويسكن الغثيان وتقلب النفس، وهو جيد للمعدة والكبد الباردتين، يدر البول ويزيل عسره ويخرج الحصى، وينقي الكلى والمثانة، وينفع من الرياح والمغص، إذا بخر به الرحم مع الراتنج نقاه".

أما ديسقوريدس فيقول: "قوته مسخنة ملهبة للبدن مجففة تصلح إذا شربت بشراب للمغص وعسر البول ونهش الهوام".

ويقول الطبري: "ينقي الكلى والمثانة ويذهب الحصاة ويخرج الدود وحب القرع ويفعل ذلك إذا أكل بالعسل".

استعمال ثمار النخوة في الطب الحديث:

لقد ثبت أن ثمار النخوة علاج جيد للمغص وطارد للأرياح، كما أن له تأثيراً منبهاً ومعطراً، طارداً للديدان.



النيلوفر

White water lily

النيلوفر نبات مائي معمر ذا جذور عميقة، وهو ينبت في المياه الراكدة، له ساق أملس يطول حسب عمق الماء، فإذا ساوى سطح الماء أورق وأزهر، أوراقه صفيحية على سوق أسطوانية، وأزهاره بيضاء كبيرة جميلة المنظر وبتلات الأزهار تكون أحياناً مشوبة باللون القرنفلي.

يعرف النيلوفر علمياً باسم Nymphaea alba، والجزء المستخدم من النبات الجذور والأزهار والأوراق، والموطن الأصلي لنبات النيلوفر أوروبا وينمو عادة في البرك وفي المياه الراكدة.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الجذر على قلويدات ومن أهمها نيمفايين ونوفارين ومواد راتنجية وجلوكوزيدات وحمض العفص.

الاستعمالات:

يقول العشاب المشهور الإنجليزي نيكولاس كليبر من القرن السابع عشر: "تبرد الأوراق كل الالتهابات وكذلك الأزهار، إما عن طريق الشراب وإما المربى، الشراب مفيد جداً في جلب الراحة وتهدئة أعصاب الغاضبين عن طريق تبريد اعتلال الرأس".



ويقول داود الأنطاكي في التذكرة: "أجود ما استعمل من النيلوفر اليابس لقطع الحمى واللهيب والعطش شرباً والقروح مطلقاً، قاطع للخفقان الحار مع السكنجين والصداع والنزلات مطلقاً، ينفع من البرص والبهق طلاءً وداء الثعلبة بالعسل، ينفع من الطحال مطبوخاً، والنزف نطولاً، والأورام بالخل".

أما ابن سينا في القانون فيقول: "أصله (جذره) على البهق بالماء وخصوصاً الأسود، وأصله مع الزفت على داء الثعلبة، وخصوصاً الأسود وأصله ينفع من الأورام الحارة وورم الطحال، بذره وأصله للقروح، منوم مسكن للصداع الحار والصدر، شرابه جيد للسعال. ينفع أصله أورام الطحال شرباً وضماداً، ينفع أصله للإسهال المزمن والقروح والأمعاء، وينفع أصله أوجاع المثانة ضماداً وبذره أقوى في كل شيء حتى إنه يمنع نزف الحيض، وأصل الأصفر منه وبذره إذا شرب باللبن مرات ينفع سيلان الرطوبة المزمنة من الرحم وشرابه يلين البطن، شرابه نافع من الحميات الحادة شديدة التطفئة".

ويقول ابن البيطار في جامعه: "يقلع في الخريف وإذا شرب أصله نفع من الإسهال المزمن وقرحة المعدة والأمعاء وعلل ورم الطحال، قد يتضمد به لوجع المعدة والمثانة، إذا خلط بالماء الصافي وجيد على البهق يذهبه، إذا خلط بالزفت وجيد على داء الثعلبة ويبرؤها، قد يشرب أيضاً للاحتلام فيسكنه، وبذره أيضاً يفعل ما يفعل الأصل في هذه الأشياء جميعاً، أصل هذا النبات وبذره يحبس البطن ويقطع سيلان المني، وينفع من قروح الأمعاء، يقطع النزف العارض للنساء، يشفي البهق وداء الثعلبة عجيباً ولعلاج البهق يعجن بالماء ولداء الثعلبة بالزفت الرطب والأنفع في هاتين العلتين النوع الذي أصله أسود كما أن الأبيض نافع لتلك العلل الأخرى".

وحديثاً جذور النيلوفر الأبيض قابض ومطهر، يعالج مغليه الإسهال الناتج عن متلازمة الأمعاء الهيوجة، ويستخدم النيلوفر الأبيض لعلاج النزلات القصبية، وكذلك آلام الكلى، ويؤخذ كسائل غرغرة لالتهابات الحلق، كما يستخدم الجذر على هيئة نطول لعلاج التقرحات المهبلية، كما تقول بعض الدراسات: إن

النيلوفر يهدئ الجهاز العصبي المركزي؛ ولذا فهو مفيد في علاج الأرق والقلق والاضطرابات المشابهة، كما أنه يخفض ضغط الدم عند الحيوانات.

والنيلوفر مبرد مرطب نافع ضد السعال وذات الجنب والرئة ويقوي الطحال وكذلك يستعمل ضد الصداع، ومن المواد التي تنصب إلى الصدر والمعدة.

يستخدم النيلوفر في المعالجة المثلية وخاصة في علاج الإسهال.

لا توجد أي أضرار جانبية إلا إذا زادت الجرعة حيث يسبب تسكيناً للناحية الجنسية.

أما الجرعات اليومية فهي واحد إلى جرامين كمغلي للجرعة الواحدة وواحد إلى ٤ جرامات من الخلاصة السائلة.

أما جرعات المعالجة المثلية فهي ٥ نقاط أو عشر محبيات كل ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة بالنسبة للأعراض الحادة، أو مرة إلى ثلاث مرات للأعراض المزمنة.



ورد السياج

Dog rose



شجيرة من الورود البرية المنتشرة في أماكن كثيرة وهو معمر يبلغ ارتفاعه حوالي أربعة أمتار، تسقط أوراقه في فصل الشتاء، يتسلق على السياجات وأطراف الحقول، يحبه المزارعون؛ لأنه يعطر حقولهم ويحميها من دخول الحيوانات إليها. ويبحث عنه مزارعو الورد لاستعماله في تطعيم الورد. أغصانه تتدلى ولها أشواك معقوفة. الأوراق ريشية مع خمس إلى سبع وريقات بيضاوية ومسننة الحواف. أزهار النبات طويلة الأعناق ولها بتلات بيضاء أو زهرية كبيرة ومنتشرة ولها رائحة عطرية قوية. الثمار عبارة عن علبة توجد في مجموعات كروية الشكل إلى مستطيلة حمراء تشبه الكأس تحوي في داخلها عدة بذور ويطلق عليها الناس عادة اسم كوز الورد (Rosehip). يتكون على غصونه عفص الحشرات لها استعمالات طبية.

يعرف النبات علمياً باسم (Rosa carira) من الفصيلة الوردية.

الموطن الأصلي لورد السياج: ينمو النبات في جبال لبنان وسوريا بالقرب من المجاري والسواقي والأنهار وأطراف الغابات. كما يوجد في أوروبا في التجمعات الشجرية، كما ينمو النبات بشكل كبير في المناطق الباردة من المملكة العربية السعودية ابتداء من الطائف وحتى نهاية سلسلة جبال السروات.

الجزء المستعمل من النبات: ثماره وأزهاره والمواد العفصية التي تفرزها بعض الحشرات على فروعه.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الثمار على فيتامين (ج) بنسبة حوالي ١,٢٥٪ وفيتامينات أ، ب١، ب٢، ب ٣وفيتامين K وفلافونيدات ومواد عفصية بنسبة ٢إلى ٣٪ وبكتين وسكر محول وأحماض ومتعددة الفينولات وكارو تينويدز وزيت طيار وفانيلين وزيت ثابت.

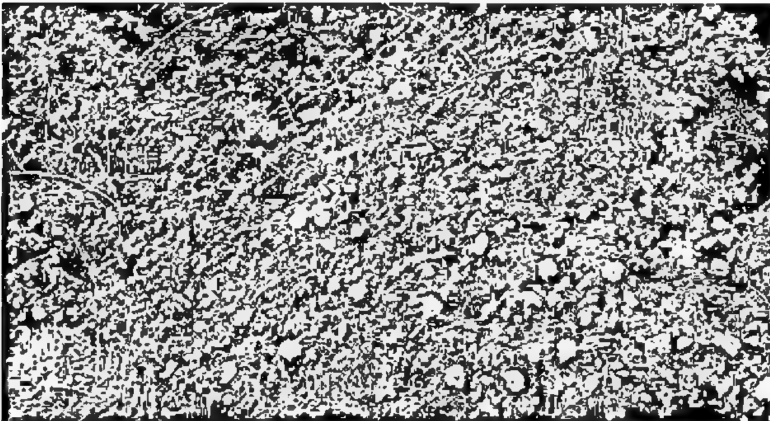
استعمالات ورد السياج:

لقد استعمل ورد السياج في العصور الوسطى وكان للثمار شهرة كبيرة آنذاك، حيث كانوا يستخدمونه لتعطير اللحم المقلي. ولا يستخدم في التعطير كما يستخدم الورد المزروع ولكن كانت شهرته تتعلق باستعمالاته الطبية وخاصة فيما يتعلق بأمراض الجهاز التنفسي، كما أنه قد وجد مخلفات من الثمار في الأماكن السكنية التي تعود إلى ما قبل التاريخ. وتستعمل الثمار على نطاق واسع للنقاهة وضد الإرهاق والرشح سواء أكانت طازجة أم مجففة، وتعد الثمار الطازجة مصدراً كبيراً لفيتامين ج، وعادة يستعمل مغلي الثمار غرغرة في حالات نزف اللثة كما أنه يزيل ألم الأسنان.

وتستعمل الثمار على هيئة مغلي حيث تزال منها البذور ثم يؤخذ منها ما بين جرامين إلى خمسة جرامات وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع

فيه مدة ٢٥ دقيقة ويشرب بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم، وتستعمل هذه الوصفة كأفضل وصفة لإدرار البول.

كما يستعمل كوز الورد والكبوش السوداء كمواد منشطة، حيث تؤخذ ملعقتان صغيرتان من مسحوق كوز الورد المجفف وتضاف إلى ملعقتين من شراب يباع في الصيدليات يسمى كورديال، ينقع المزيج معاً في ملء كوب ماء مغلي مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب. ويستعمل هذا المغلي للأطفال ليزيدهم نشاطاً، كما أن هذا المغلي له خاصية ملينة للإمساك عند الأطفال، وتعد ثمار سياج الورد من المواد التي تخفف العطش وتخفف كثيراً من التهابات المعدة. يصنع في أوروبا مربى من أكواز الورد حيث يؤخذ كوبان من أكواز الورد يضاف له حوالي لتر من الماء وكوبان من السكر ثم يوضع الخليط على النار ويحرك حتى تذوب الأكواز ثم بعد ذلك يزاح من على النار ويصفى، يعاد الماء المصفى على النار مرة أخرى ويترك لبضع دقائق ثم يصب بعد ذلك في برطمان نظيف محكم الإغلاق ويستعمل مع الأكل وبالأخص في وجبات الإفطار. في جنوب المملكة وبالأخص في منطقة عسير تستخدم الأزهار في وقت الربيع لعلاج الربو، حيث تؤخذ الأزهار طازجة وتمرس مع عسل السدر وتؤخذ بمعدل مرتين في اليوم.



الهندباء

Dandelion

الهندباء نبات عشبي حولي أو ثنائي الحول والقليل منها معمرة تنمو عفوياً في الأراضي الرملية والجافة، كما تزرع ويعرف النوع المزروع بالنوع البستاني والنوع الآخر بالهندباء البري.

ونبات الهندباء نبات غض يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠ و٨٠ سم، ولها ساق أجوف قليل الأوراق. تكسو الأوراق شعيرات خشنة، أما أزهار النبات فمستديرة برتقالية إلى صفراء اللون وربما يوجد بعض الأنواع بلون أزرق، تتفتح الأزهار بطريقة عجيبة حيث تتفتح صباحاً وتنقفل بإحكام مساءً.

جذر الهندباء غليظ مخروطي يتعمق في التربة وتنبعث منه جذامير جانبية عرضية، كما تحوي بعض سيقان الهندباء عصارة لبنية.

وتعرف الهندباء بأسماء أخرى مثل الطرخشون والشيكوريا والهندب والسريس واللعاعة، وفي الغرب تعرف بالكرة المنفوخة والدودة الأكالة والساعة المجنونة وزهرة الربيع الإيرلندية وأسنان الأسد والبوالة وتاج الراهب والكرة الصفراء وأنف الخنزير.

أما من الناحية العلمية فتعرف باسم Taraxacum afficinalis من الفصيلة المركبة (Compositae) كما أن هناك أنواعاً أخرى مثل الهندباء البرية والمعروفة عامياً باسم بوجنج ينج وعلمياً باسم T. mongolicum وهذا النوع يستخدم في الصين بلد المنشأ لعلاج أمراض الكبد ونوع آخر يعرف باسم





موسوعة جابر لطب الأعشاب

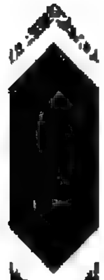
٥٧٩

Cichorium intylric من الفصيلة المركبة وجميع هذه الأنواع تنمو وتزرع بكثرة في أوروبا وبالأخص في بريطانيا وألمانيا وفرنسا وفي أمريكا والهند وآسيا وافريقيا، ويقدس الفرنسيون نبات الهندباء حيث يعملون من جذورها قهوة تنافس قوة البن.

وقد عرف قدماء المصريين الهندباء منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة حيث كانوا يأكلون أوراقها كخضار، وظل هذا النبات منذ أيام الفراعنة وحتى أوائل القرن السابع عشر الميلادي يستخدم كغذاء وعلاج ممتاز ومعترف به بين الأطباء آنذاك لعلاج الكبد. وكان أول من نصح باستخدام الهندباء كعلاج هم الأطباء العرب وذلك ابتداء من القرن الحادي عشر ثم تلا ذلك نصيحة أطباء ويلز ببريطانيا في القرن الثالث عشر حيث نصحوا المواطنين باستخدامه كأحد الأعشاب الجيدة لعلاج كثير من الأمراض. وقد قال عنها الرئيس الشيخ ابن سينا: "الهندباء منه بري ومنه بستاني وهو صنفان عريض الورق ودقيقه، وأنفعه للكبد أمره، والبستاني أبرد وأرطب والبري أقل رطوبة، إنه يفتح السدد في الأحشاء والعروق، وفيه قبض صالح وليس بشديد ويضمد به النقرس، وينفع من الرمد الحار، حليب الهندباء البري يجلو بياض العين، ويضمد به مع دقيق الشعير للخفقان، ويقوي القلب، وإذا حل خيار شنبر في مائه وتغرغر به نفع من أورام الحلق، وهو يسكن الغثي ويقوي المعدة، وهو خير الأدوية لمعدة بها مزاج حار، وإذا أكل مع الخل عقل البطن، وهو نافع لحمى الربيع والحميات الباردة".

وقال ابن البيطار: "كل أصناف الهندباء إذا طبخت وأكلت عقلت البطن، وتقعت من ضعف المعدة والقلب، والضماد بها ينفع للخفقان وأورام العين الحارة، وهي صالحة للمعدة والكبد الملتهبتين، وتسكين الغثيان وهيجان الصفراء، وتقوي المعدة والشربة منها ٧٠ درهماً".

وقال داود الأنطاكي: "الهندباء تذهب الحميات والعطش والخفقان واليرقان والشلل وضعف الكبد والكلى شرباً مع الخل والعسل، والصواب دقها وعصرها، والبرية من الهندباء تسمى البعضيد، وزهرها يسمى (خندريل)".



وقال ابن قيم الجوزية: "أصلح ما أكلت غير مغسولة ولا منفوضة لأنها متى غسلت أو نفضت فارقتها قوتها، وفيها مع ذلك قوة ترياقية تنفع من جميع السموم".

وتوصف الهندباء غذاء للمصابين في الكبد لتنشيط إفرازاته وإفرازات الصفراء، وإذا أضيف الثوم إلى الهندباء فإنها تصلح للمصابين بعسر الهضم. ومما يذكر أن الهولنديين كانوا أول من فكر في استعمال جذور الهندباء اليابسة ومزجها بالبن، وصنع قهوة الهندباء منها وجعلها مشروباً مقوياً للأمعاء. ومما يذكر أن الهندباء البرية أكثر فائدة من الناحية الغذائية من الهندباء البستانية وجميع أجزاء نبات الهندباء سواء الأجزاء الهوائية (السيقان والأوراق والأزهار) أو الأجزاء المغمورة تحت سطح الأرض (جذور وجذامير).

وهناك دراسات علمية أجريت على أوراق الهندباء، حيث نشر بحث قيم في مجلة النباتات الطبية العالمية توصي باستخدام أوراق الهندباء كأفضل مادة لإدرار البول. أما بالنسبة لجذور الهندباء فقد درسه الألمان وذكروا أن نتائج الدراسة أثبتت جدوى الجذور في علاج أمراض الكبد وتنبيه المرارة لإدرار الصفراء بالإضافة إلى إثبات أن الجذور تعد من أفضل الملينات. كما أثبتت الدراسات أن الجذور تعد علاجاً فعالاً للكلى حيث يخلصها من المواد السامة عن طريق البول، كما أثبتت الدراسات أنه يمكن استخدام جذور وجذامير الهندباء لتخفيف آلام النقرس، وتعد جذور وجذامير الهندباء أحد العقاقير المسجلة في دستور الأدوية الأمريكي كعلاج لأمراض الكبد. كما اعتبرت السلطات الألمانية جميع أجزاء الهندباء صالحة لعلاج أمراض الكلى وكأفضل المواد إدراراً للبول. كما أثبتت الدراسات الحديثة أن نبات الهندباء يخفض نسبة السكر في الدم وذلك في حيوانات التجارب، ويمكن أن يلعب ذلك دوراً كبيراً في علاج سكر الدم لدى الإنسان بعد الانتهاء من دراسته. وقد نجح الصينيون في أبحاثهم في علاج أمراض الشعب الهوائية والجهاز التنفسي بواسطة استعمال جذور الهندباء.

وتوجد عدة مستحضرات من الهندباء وهي كبسولات وأقراص ويمكن تحضير منقوع من مسحوق النبات ومغلي وخلاصات وصبغات ومراهم.

الاستعمالات:

للهندباء استعمالات داخلية وأخرى خارجية؛ فالاستعمالات الداخلية يمكن استعمال مغلي الأوراق لعلاج سوء الهضم ولنقص الشهية حيث يؤخذ ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين بعد سحقها أو تقطيعها وإضافتها إلى كوب ماء مغلي ثم يصفى الماء بعد ١٥ دقيقة من وضع أوراق الهندباء في الكوب ويشرب دافئاً، ويمكن عمل منقوع من الأوراق المسحوقة حيث تضاف ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق إلى كوب ماء بارد ويترك مدة نصف ساعة ثم يصفى ويشرب.

لعلاج الإمساك ينقع حوالي ثلاث ملاعق من أزهار النبات في حوالي لتر من الماء البارد ويشرب منها كأس قبل كل وجبة.

تنقع ما يقرب من ثلاث ملاعق من جذور أو جذامير الهندباء بعد سحقها مع لتر من الماء وتترك مدة ٥ دقائق ثم تغلى بعد ذلك مدة ١٥ دقيقة ويشرب منه كأس قبل كل وجبة؛ وذلك لعلاج الكبد وكذلك المرارة حيث تمنع تكون حصى في المرارة وتفتتها إن وجدت، كما أن هذه الوصفة جيدة لتخفيض الوزن.

يستعمل مغلي الأوراق والأزهار والجذور معاً بمقدار ثلاث ملاعق في لتر من الماء بمقدار كوب صباحاً وآخر مساءً؛ وذلك لعلاج حالات الأنيميا والضعف العام وفقد الشهية.

أما الاستعمالات الخارجية، فيستعمل مغلي الجذور أو الجذامير على هيئة كمادات دافئة لعلاج التهابات العين، كما يستعمل منقوع الأوراق والأزهار الطازجة في علاج آلام الأطراف بواسطة التدليك.

وتعد مستحضرات الهندباء مأمونة الجانب ولا توجد هناك مخاطر إلا أنه قد يحدث ارتفاع نسبة الحموضة في المعدة عند قليل من الناس وفي حالات نادرة جداً ربما يظهر طفح جلدي لدى بعض الأفراد الذين عندهم تحسس لكثير من




٥٨٣

المواد، كما أن السلطات الصحية الألمانية قد حذرت من استخدام الهندباء في حالة الأشخاص الذين يعانون من سدد في القناة الصفراوية بالمرارة أو التهابات فيها، كما يجب عدم الاستمرار في تعاطي مستحضرات الهندباء لأكثر من شهر ونصف حيث يمكن التوقف مدة شهر ثم معاودة الاستعمال.

يجب عدم استخدام مستحضرات الهندباء من قبل المرأة الحامل أو المرأة التي تخطط للحمل في المستقبل القريب، وكذلك المرأة المرضع وعدم إعطاء أي من هذه المستحضرات إطلاقاً للأطفال قبل سن الثانية.

إذا لم تستجب حالتك لمستحضرات الهندباء في مدة أسبوعين فاتصل بطبيبك.

إذا كان المريض يستخدم أسبريناً أو مليناً أو مواد ضد البرد والكحة ومضادات الحموضة أو الفيتامينات أو المعادن أو الأحماض االأمينية أو أي مستحضرات أخرى يجب عليه عدم استخدام الهندباء إلا بعد استشارة الطبيب.

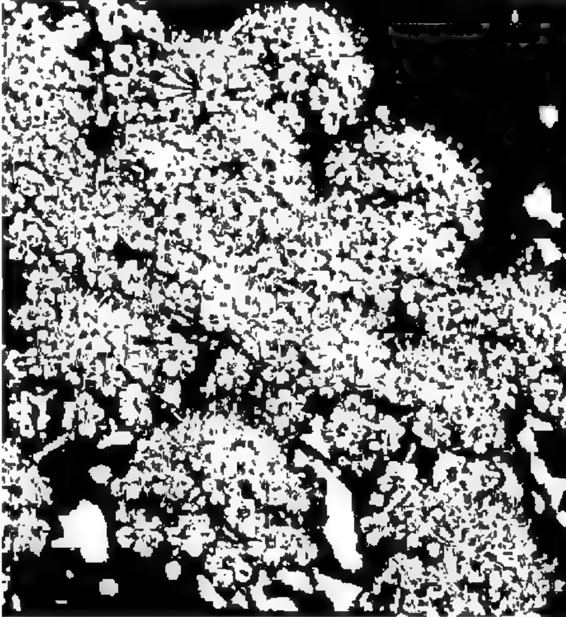
عليك عدم زيادة الجرعات المحددة.

إذا شعرت بحرقان في القلب أو إسهال وهذا نادر فعليك إيقاف الدواء واستشارة طبيبك.

وهناك شروط للتخزين، حيث إن التخزين مهم جداً في المحافظة على المواد الفعالة في أجزاء النبات، وقد لوحظ أن محلات العطارة لا تهتم بالتخزين وشروطه، فمثلاً التخزين عند درجة حرارة عالية تفسد المواد الفعالة وكذلك عدم تغطية الأعشاب يجعلها عرضة للتلوث ببول الفئران إذا كان المخزن غير مؤهل للتخزين، كما أن ارتفاع درجة الرطوبة وشدة الضوء تؤثر على المواد الفعالة؛ وعليه يجب حفظ المستحضرات في مكان بارد وجاف بعيداً عن الضوء، ولكن يجب عدم وضعه في البرادة. وكذلك يجب عدم تخزينه في كبائن الحمامات، إن الحرارة مع الرطوبة هي الآفة لتخريب المواد الفعالة في العقار ويجب إبعاد العقار عن متناول الأطفال.

اليانسون

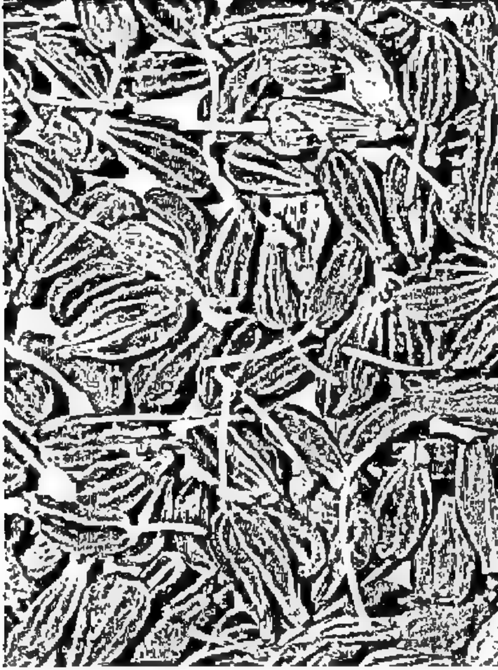
Anise



نبات اليانسون عبارة عن عشب يبلغ ارتفاعه حوالي نصف متر، ساقه رفيعة مضلعة تخرج منه فروع طويلة تحمل أوراقاً مسننة مستديرة الشكل تحمل نهاية الأفرع أزهاراً صغيرة بيضاوية الشكل مضغوطة الرأس بيضاء اللون تتحول بعد النضج إلى ثمار صغيرة بنية اللون والنبات حولي أي يعيش سنة واحدة. الجزء المستعمل من النبات الثمار التي يسميها بعض الناس بالبذور وكذلك الزيت الطيار فقط.

يعرف نبات اليانسون علمياً باسم Pimpinella anisum من الفصيلة المظلية.

يعرف اليانسون بعدة أسماء فيعرف باسم ينكون وتقده وكمون حلو وفي المغرب يسمونه الحبة الحلوة وفي الشام ينسون.



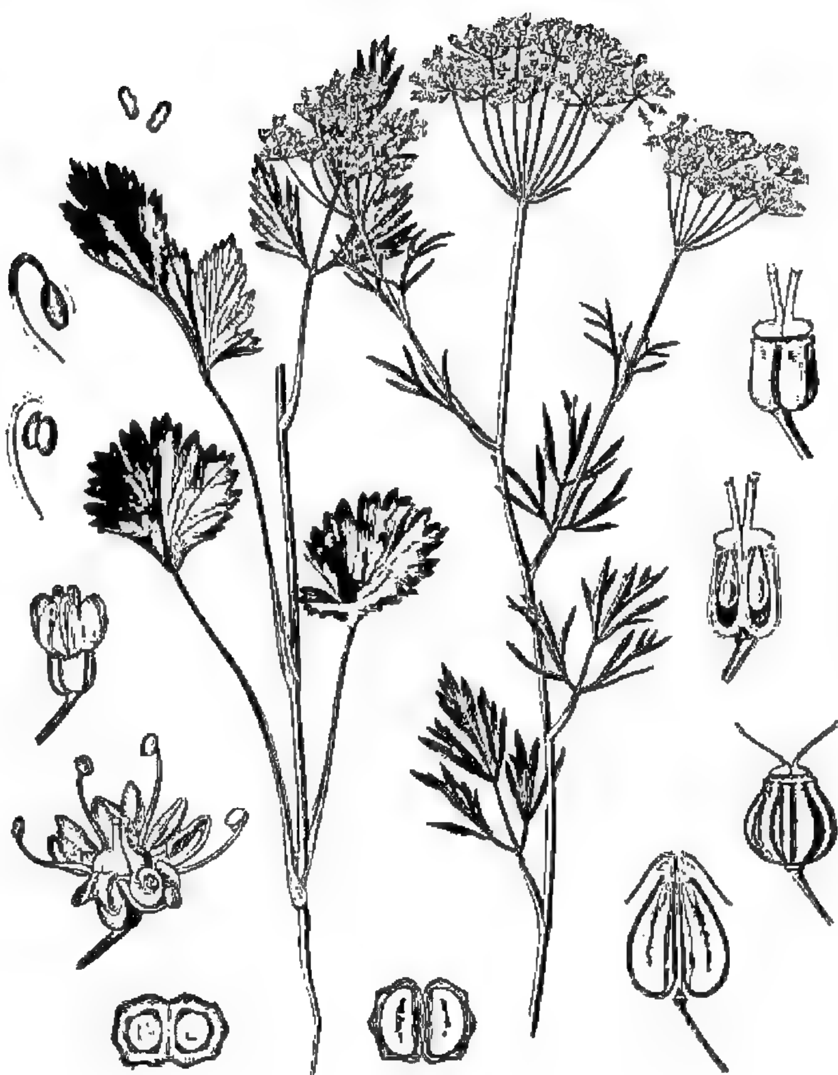
الموطن الأصلي لليانسون: يقال ان موطنه الأصلي غير معروف إلا أن أغلب المراجع ترجح موطنه الأصلي مصر، حيث عثر علماء الآثار على ثمار اليانسون في مقابر الصحراء الشرقية لمدينة طيبة، كما ورد اليانسون في المخطوطات الفرعونية ضمن عدة وصفات علاجية أما اليوم فهو يزرع على نطاق واسع في جنوب أوروبا وتركيا وإيران والصين والهند واليابان وجنوب وشرق الولايات المتحدة الامريكية.

المحتويات الكيميائية لليانسون:

يحتوي اليانسون زيتاً طياراً وهو المكون الرئيس، ويحتل مركب الأنيثول المركب الرئيس في الزيت واستراجول وانايس الدهيد وكافيك أسد ومن مشتقاته كلوروجينك أسد. كما يحتوي على فلافونيدات ومن أهمها إبجنين وزيوت دهنية.

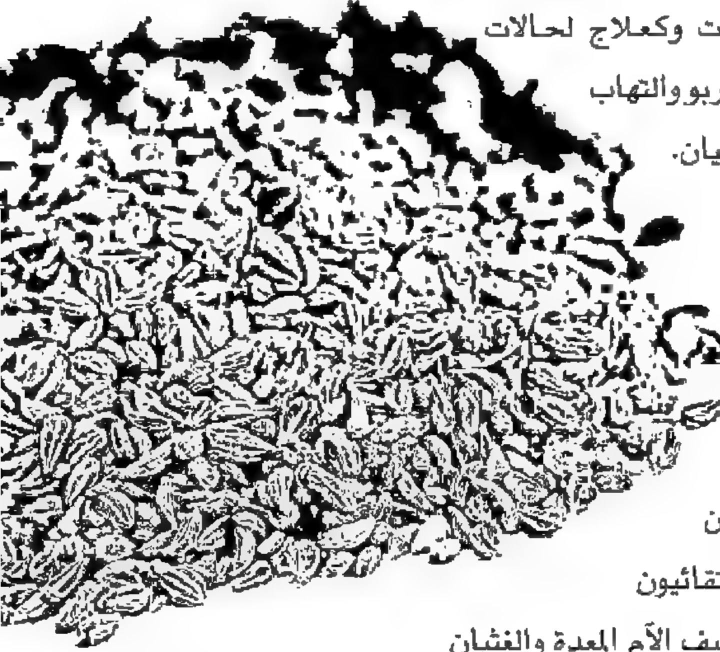
اليانسون والطب القديم:

اليانسون نبات مصري قديم احتل مكاناً علاجياً مهماً عند الفراعنة ومازال يزرع بكثرة حتى اليوم في محافظات الصعيد. لقد جاء مغلي بذور اليانسون في بردية ايبرز الفرعونية كشراب لعلاج آلام واضطرابات المعدة وعسر البول، وجاء في بردية هيرست أن اليانسون طارد للأرياح واستخدمه المصريون القدماء كمنبه عطري معرق منفث وضد انتفاخات الأمعاء بطرد الغازات وكذلك ضمن غسيل للفم وعلاج لآلام اللثة والأسنان.



كان أبقراط، شيخ الأطباء، يوصي بتناول هذا النبات لتخليص الجهاز التنفسي من المواد المخاطية، أما معاصر أبقراط ثيوفراست فكان أكثر رومانسية فقد كان يقول: "إذا وضع المرء اليانسون قرب سريره ليلاً فسوف يرى أحلاماً جميلة وذلك بفضل عطره العذب" وكان بلين القديم عالم الطبيعة الروماني، يوصي بمضغ بذور اليانسون الطازج لترطيب وإنعاش النفس والمساعدة على الهضم بعد وجبات الطعام الثقيلة.

كان جون جيرارد، عالم الأعشاب البريطاني القديم يوصي بتناول اليانسون لمنع الفواق (الحازوقة أو الزغطة)، وكذلك وصف هذا النبات لإدرار الحليب عند المرضعات وكعلاج لحالات احتباس الماء وآلام الرأس والربو والتهاب القصبات الهوائية والأرق والغثيان.



يعد اليانسون من النباتات القاتلة للقمل والمخفضة للمغص لدى الرضع والشافية من الكوليرا وحتى من السرطان. وفي الولايات المتحدة وخلال القرن التاسع عشر كان الأطباء الانتقائيون يوصون بتناول اليانسون لتخفيف الآم المعدة والغثيان والغازات المعوية ومغص الرضيع. وفي أمريكا الوسطى كانت المرضعات يتناولن اليانسون لإدرار الحليب، وكان اليانسون سلعة تجارية مهمة جداً في كافة دول حوض المتوسط القديم إلى درجة أنه كان يستعمل كالعملة المتداولة لتسديد الضرائب.

لقد بلغ اليانسون درجة كبيرة من الشعبية بصفته تابلاً ودواءً وعطراً في بريطانيا في حقبة العصور الوسطى بحيث إن الملك إدوارد الأول فرض عليه ضريبة من أجل إصلاح جسر لندن.

لقد أوصى العشابون منذ أكثر من ألفي عام بتناول اليانسون للحصول على منافعه في علاج السعال والتهاب القصبات وآلام المعدة والنفخة. وينصح بعضهم بإعطائه للنساء الحوامل ليريحهن من الغثيان الصباحي. وقد أكد العلم الاستعمال التقليدي لليانسون في علاجه للسعال والتهاب القصبات والربو.

اليانسون والطب الحديث:

لقد أثبت العلم الحديث أن لليانسون تأثيرات ضد السعال وطرد البلغم وتأثيراً ضد المغص وفعّال للكبتريا ومضاد للفيروسات ومضاد للحشرات. وقد ثبت بواسطة الدستور الألماني أن لليانسون القدرة على علاج البرد بشكل عام، السعال والتهاب الشعب، الحمى والبرد والتهاب الفم والحنجرة، مشاكل سوء الهضم وفقدان الشهية. كما أثبتت الأبحاث الحديثة أن لليانسون تأثيراً هرمونياً ذكرياً في حالة تناوله بكميات كبيرة، أما إذا أخذ بكثرة فإنه يقلل منها وتؤثر في الحالة الجنسية للرجال.

ولليانسون استعمالات داخلية وأخرى خارجية.

الاستعمالات الداخلية:

١- لحالات أمراض الجهاز التنفسي مثل ضيق التنفس والسعال ونوبات الربو.

٢- الاضطرابات الهضمية وحالات المغص المعوي وانتفاخات البطن.

٣- لتنشيط الكلى ولإدرار الطمث وضعف المبايض ولزيادة إدرار الحليب وتسهيل عمليات الولادة، حيث يستخدم مغلي ثمار اليانسون في جميع الحالات السابقة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق ثمار على ملء كوب ماء مغلي ويغطى ويترك لينقع مدة ما بين ١٥ إلى ٢٠ دقيقة ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

الاستعمالات الخارجية:

١- الالتهابات العينية حيث يستخدم مغلي اليانسون كغسول للعين.

٢- لإزالة قمل الرأس والعانة يستعمل دهاناً مكوناً من زيت اليانسون مع زيت الزيتون بنسبة (١ : ١).

هل يستعمل اليانسون في الغذاء كما يستخدم السنوت؟

إن استخدام اليانسون في الغذاء أقل بكثير من السنوت، حيث إن السنوت تستخدم فيه جميع أجزاء النبات من أوراق وبذور وجذور وزيت، بينما اليانسون لا يستخدم منه إلا البذور والزيت. ولكن يوجد نوع من الحلوى اليونانية التي يدخل فيها اليانسون وهذا النوع من الحلوى يسمى موستاسيوم تؤخذ بعد الوجبات الرومانية الدسمة؛ وذلك لتسهيل الهضم، وربما كان هذا النوع من الحلوى حسب رأي بعض المؤرخين أصل الحلوى التي تقدم في الأعراس.

هل لليانسون أضرار جانبية؟ أو تداخلات مع بعض الأدوية؟

لا يوجد لليانسون أضرار جانبية إذا تقيد الإنسان بالجرعات المحددة أما بالنسبة للأدوية فإنه يتداخل مع الأدوية المضادة للتخثر فقط.



اليقطين

Pumpkin

اليقطين هو ثمار نبات عشبي حولي زاحف أو متسلق يتميز بكبر أوراقه المغطاة بشعيرات صلبة، له أزهار ذات لون أصفر يميل إلى البرتقالي، يعطي النبات ثماراً متنوعة: فمنه الكبير المدور والمضلع بلون برتقالي أو أبيض أو مصفر مشوب باخضرار، ومنها الطويل الكبير الملون باللون البرتقالي أو البرتقالي مع الأخضر، ومنه أيضاً النوع الكبير جداً والأملس ذا عنق ولونه أبيض يميل إلى الاصفرار ومنه الصغير الأخضر الفاتح والأملس، ومنه الأخضر الداكن المحبب، ومنه الصغير المفصص، وتحتوي الثمرة على بذور كثيرة مغمورة في لب إسفنجي والبذور مسطحة ذات لون أبيض مدببة من أحد طرفيها ومدورة من الطرف الآخر.

يعرف اليقطين بعدة أسماء فيسمى "قرع" في أغلب مناطق المملكة و"دباء" في بعض المناطق الأخرى و"حجم" وخاصة في قرى المنطقة الجنوبية، كما يعرف باسم "اللقطين" وخاصة في بلاد الشام، وكلمة اللقطين محرفة من لفظ "اليقطين" ذات الأصل الآرامي.

إن أصناف اليقطين عديدة، فمنها أصناف تزرع لثمارها كغذاء ودواء وأصناف تزرع للتزين.

الموطن الأصلي لليقطين أو القرع أمريكا وافريقيا، وقد زرعت بعض أنواعه في البيرو منذ ألفي سنة، أما حالياً فيزرع في معظم مناطق العالم، وقد نجحت زراعة جميع الأصناف في المملكة العربية السعودية.

لقد ورد ذكر اليقطين في القرآن الكريم، قال تعالى: "**وأنبتنا عليه شجر من يقطين**" سورة الصافات آية (١٤٦). كما ورد ذكر الدباء في الحديث النبوي الشريف، حيث ثبت في الصحيحين من حديث أنس بن مالك: "أن خياطاً دعا رسول صلى الله عليه وسلم لطعام صنعه، قال أنس: فذهبت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقرب إليه خبزاً من شعير ومرقاً فيه دباء وقديد، قال أنس: فرأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يتتبع الدباء من حوالي الصحفة، فلم أزل أحب الدباء من ذلك اليوم". ومما يذكر عن ذواقة الطعام العظيم الجنرال الروماني (لوكولوس) (٥٧ قبل الميلاد) أنه كان يقدم حلوى لضيوفه بعد الطعام مصنوعة من الدباء والعسل. والعالم النباتي اليوناني (ديوسقوريدس) كان ينصح باستخدام الدباء المفرغة لتخزين بعض الأدوية المسهلة، كانت بذور اليقطين هي العلاج التقليدي لالتهابات ومشاكل البروستاتا في كل من بلغاريا وتركيا وأوكرانيا حيث كانوا يأخذون حفنة من البذور على مدار اليوم.

وقد ورد ذكر القرع في الشعر العربي، من ذلك ما قاله عبد الرحيم بن رافع في وصف القرع:

وقرع تبدى للعيون كأنــه

خراطم أفيال لطخن بزنجــار

مررنا فعايناه بين مــزارع

فأعجب منها حسنه كل نظــار

وقد ورد ذكر اليقطين في الطب العربي وفي الطب القديم حيث قيل إنه يغذي البدن غذاءً جيداً ويوافق ضعاف المعدة ويلائم المحرورين، وماؤه يقطع العطش، ويذهب الصداع، إذا شرب أو غسل به الرأس، وهو ملين للبطن، وإذا عصر وخلط عصيره بماء الورد وقطر منه في الأذن أو العين نفع من الأورام الحارة، وأكله بالخل أو التمر الهندي يقمع الحرارة، وشرب مائه يدر البول، ولبه يزيل حرقة البول وقروح المثانة ويسكن آلامها، كما يقول عنه صاحب حديقة الأزهار "أنه نافع من الحمى الصفراوية، وسويقه نافع من السعال ووجع الصدر، وعصارته تسكن آلام الأذن".



الجزء المستخدم من القرع الثمار والبذور وزيت البذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور القرع على ٣٠٪ زيوت ثابتة غير مشبعة وتدخل فيها عدة أحماض مثل حمض اللينوليك والأوليك والأحماض الدهنية. كما تحتوي البذور على مركبات الكوكوربيتاسين وفيتامينات أ، ب ومعادن وأهمها الزنك والمغنيسيوم، أما لب القرع فيحتوي على فيتامينات وحوامض مثل اللوسين والنيروزين والبيبوريزين بالإضافة إلى مواد سكرية ونشا وبروتينات.

الاستعمالات:

- إذا أكل مطهواً فإنه يطرد السوائل من الجسم؛ ولهذا الغرض يقشر حوالي نصف كيلو من القرع ويقطع إلى قطع صغيرة ثم تسلق مع الماء وتضاف إليه كمية من السكر ثم تهرس حتى تصير عجينة رخوة ثم يضاف إليها مقدار من الحليب ويستعمل حساء دون ملح، ويستمر يومياً في تناول هذه الكمية من الحساء مدة (٦) أسابيع ثم يوقف تناوله مدة (٤) أيام، ثم تكرر العملية مرة ثانية وهذه الوصفة مجربة.

- يستعمل عصير القرع مليناً للباطنة شرط أن يتناوله الإنسان على الريق كما أنه يحد من نشاط الغدة الدرقية ويفيد في مكافحة الحموضة الزائدة في المعدة وقد ينفع في مرض البروستاتا.

- تستخدم بذور القرع لعلاج تضخم البروستاتا عند الشيوخ وكذلك لمعالجة الأرق والتهاب مجرى البول، حيث يؤخذ مقدار ٣ جرام من البذور الطازجة حيث تنزع عنها قشورها ثم تهرس قليلاً ثم يضاف عليها مقدار فنجان

من الماء الساخن لدرجة الغليان، وينتظر عدة دقائق ثم يحلى المنقوع بالسكر ويشرب ساخناً مرتين في اليوم مدة خمسة أيام ثم بعد ذلك توقف يومين ثم تكرر العملية لخمسة أيام أخرى ومن ثم توقف حتى يبلغ عدد الأيام التي شرب خلالها المنقوع عشرون يوماً، ثم تكرر العملية بعد توقف أسبوعين، حيث يعاد الاستعمال مع تخفيف الكمية إلى النصف.

لقد أجريت دراسة في جامعة فينا أثبتوا فيها أن البروستاتا المتضخمة لا يزيد تضخمها بين الرجال في ترانزيلفانيا نظراً لاستعمالهم بذور القرع، وفي بحث عمل بواسطة مجموعة زيكلر النمساوية أن السبب في إيقاف تضخم البروستاتا هو وجود المغنيسيوم والزنك الذي يوجد في بذور القرع، وقد أثبت العلماء الفرنسيون أن بذور القرع لها تأثير قوي في علاج البروستاتا، كما أثبتت الدراسات أن بذور القرع تستعمل بأمان لإخراج الدودة الشريطية وبإمكان المرأة الحامل والطفل الصغير الذي لا يمكنهما استعمال أي أدوية عشبية في هذه المرحلة بإمكانهما استعمال بذور القرع لإخراج الدودة الشريطية وأنواع أخرى من الديدان بنجاح دون تأثيرات جانبية، كما أثبتت الدراسات أن بذور القرع مدرة للبول وتستعمل في وسط أمريكا لعلاج التهاب الكلى وعلاج مشاكل المجاري البولية، كما أن أنواعاً أخرى من القرع ذات تأثير مدر للبول ومقوية للمثانة ونظراً لاحتوائها على كمية كبيرة من الزنك فقد نصح باستخدامها لعلاج مشاكل البروستاتا المبكرة، أما بالنسبة للب القرع فقد ثبت أن مطبوخها يفيد في تخفيف التهابات الأمعاء، كما أنه يفيد لعلاج الحروق إذا غطي الحرق بمعجونه.

وهناك وصفات مقننة ومدروسة وهي:

١) لطرد الدودة الشريطية، تقشر كمية من بذور القرع تتراوح ما بين ٣٠ – ٥٠ جم حيث تدق حتى تصبح عجينة ثم تمزج بمقدار من الحليب وتشرب، وتكرر العملية ثلاثة أيام، ثم يؤخذ بعدها مسهل قوي مثل ملح الإنجليز.

٢) لعلاج الأرق والتهابات مجاري البول تدق بذور القرع بعد تقشيرها وتمزج بمقدار من السكر وتؤكل في كل يوم ثلاث ملاعق.

٣) للتنشيط الجنسي، تؤخذ كميات متساوية من بذور القرع والخيار والشمام حيث تقشر وتدق ناعماً وتمزج بمقدار من السكر ويؤخذ منها يومياً ثلاث إلى أربع ملاعق.

تستعمل ثمار القرع بمختلف أنواعها المدور والمضلع والطويل والمعنق كخضار مشهور وتستعمل على نطاق واسع في الأكل حيث تطبخ مع المرقوق ومع اللحم أو تسلق أو تقلى وفي بعض المناطق تخبز، ويمكن تعليب القرع، كما تصنع من بعضها مربيات وحلوى، ويستخرج من البذور زيت ثابت يستعمل في الأكل وليس له أضرار جانبية، كما يستفاد من البذور على نطاق واسع حيث تملح ثم تحمص وتباع ضمن المكسرات ويعرف في بعض مناطق المملكة باللب، كما يصنع من القرع أوعية في عدة مناطق، حيث تقوم مقام الأوعية الزجاجية والصفائح والعلب وتستخدم لخض اللبن في كثير من القرى، ويمكن استخدامها للطبخ أو غلي الماء فيها دون أن تتلف، كما يصنع من القرع أوان الزينة والنقش المزخرف.

من الأمثلة الشائعة في منطقة سدير في نجد المثل "قرعة قضبتها وانخرعت" وينطق هكذا "قرعي قضبتها وانخرعي" حيث يحكى أن رجلاً جاء إلى مزرعة قرع وأخذ واحدة فلما رآه صاحب المزرعة أخبره الرجل بأنه لم يقصد أو يتعمد قطفها وأخذها وإنما فقط مسكها أو لمسها فانخرعت القرعة بيده أي انفصلت ونطقها بلهجة العامية "قرعي قضبتها وانخرعي" فذهبت مثلاً.

لا توجد محاذير عن اليقطين ويعد من المواد الأمينة.



المراجع

المراجع العربية

١. مايكل كاسلمان: الأعشاب العلاجية الجديدة الدليل النموذجي إلى أفضل أدوية الطبيعة: مكتبة جرير ٢٠٠٣ م.

٢. أحمد قدامة: قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات موسوعة غذائية صحية عامة، دار النفائس، الطبعة السادسة ١٩٩٠م.

٣. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء – موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الأولى ٢٠٠٠ م.

٤. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء – موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثانية ٢٠٠٤ م.

٥. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء – صحة وجمال المرآة موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبيعية: مكتبة مدبولي – الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

٦. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء – موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثالثة ٢٠٠٢ م.

٧. أحمد شمس الدين: التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثا: دار الكتب العلمية – بيروت – الطبعة الثانية ١٩٩١م.

٨. أماندا أورسل: التداوي بالفيتامينات والمعادن أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠٢م.

٩. د. فوزي طه قطب حسين: النباتات الطبية – زراعتها ومكوناتها: الطبعة الأولى: دار المريخ ١٩٨١ م.

١٠. د. جميس إيه. ديوك: الصيدلية الخضراء اكتشافات جديدة في المعالجة العشبية لأمراض وحالات شائعة: مكتبة جرير – الطبعة الأولى ٢٠٠٢ م.

١١. أندرو شوفاليه: الطب البديل – التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية: أكاديميا انترناشونال ٢٠٠١ م.

١٢. بنيلوب أودي: الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية، أكاديميا انترناشونال ١٩٩٦ م.

١٣. دكتور أحمد زكي: في سبيل موسوعة علمية: الطبعة الثانية: دار الشروق ١٩٨٢ م.

١٤. دكتور علي علي الغنيمي: موسوعة نباتات الإمارات العربية المتحدة في تراث الطب الشعبي: جامعة الإمارات العربية المتحدة: ١٩٩٣ م.

١٥. د. جيمس ف. بالش ود. فيليس أ. بالشي: الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية: مكتبة جرير: الطبعة الرابعة ٢٠٠٤ م.

١٦. تهاني الموسى: الغذاء داء ودواء: الطبعة الأولى: الدار العربية للعلوم ٢٠٠٢ م.

١٧. وديع جبر: العلاج بالنباتات: الطبعة الأولى – دار الجيل – بيروت ١٩٨٨م.

١٨. د. أحمد توفيق حجازي: موسوعة العلاج الطبيعي، دار أسامة للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ٢٠٠٢ م.

١٩. بيل غوتليب: اختيارات جديدة في العلاج " الطب البديل " مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٣ م.

٢٠. دكتور حسام أحمد توفيق: العلاج الطبيعي كل المشاكل الصحة اليومية – الطب البديل، الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٢ م الأهلية للنشر والتوزيع.

٢١. محسن عقيل: العلاج بالأعشاب – منشورات مؤسسة الأعلمي للمطبوعات بيروت، الطبعة الأولى ١٩٩٧ م.

٢٢. د. شاري ليبرمان ونانسي برانتج: المرشد إلى الأغذية التكميلية التي تحتاجها وجرعاتها الفعالة. دليلك إلى ما تحتاج من فيتامينات ومعادن – مكتبة جرير: الطبعة الأول ٢٠٠٢ م.

٢٣. ابن قيم الجوزية: الطب النبوي – طبعة جديدة منقحة دار الكتاب الحديث – الكويت ١٩٨٨ م.

٢٤. مختار سالم: الطب الأخضر – وصفات علاجية شعبية: الطبعة الأول ١٩٨٦ م.

٢٥. ليندل كوستين: الأغذية الفعالة: أكاديميا إنترناشونال – ٢٠٠٢ م.

٢٦. د. محسن الحاج: طب الأعشاب – تراث وعلم، دار صبح للطباعة والنشر والتوزيع – بيروت – الطبعة الأولى – ٢٠٠٠ م.

٢٧. د. سامي محمود: تذكرة داوود: المركز العربي للنشر والتوزيع – ١٩٩٠م.

٢٨. د. سامي محمود: الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب، المركز العربي للنشر والتوزيع.

٢٩. دكتور حسان قبيسي: معجم الأعشاب والنباتات الطبية: دار الكتب العلمية – بيروت: الطبعة الأولى – ١٩٩٣ م.

٣٠. محمد عبد الرحيم: أعشاب ونباتات طبية بمتناول يديك – فوائدها والتداوي بها: الطبعة الأولى – ٢٠٠١ م.

٣١. أنطوني جي. ميلر وميراندا موريس: نباتات ظفار – المنطقة الجنوبية بسلطنة عمان – الاستخدامات التقليدية والاقتصادية والدوائية: مكتب المستشار لشؤون المحافظة على البيئة – ديوان البلاط السلطاني – سلطنة عمان – ١٩٨٨م.

٣٢. العماد مصطفى طلاس: المعجم الطبي النباتي، طلاس للدراسات والترجمة والنشر – دمشق – ١٩٨٨م.

٣٣. ميكائيل كاسنلمان: معجم النباتات الشافية – علاج لأكثر من ٢٠٠٠ مرض: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى – ١٩٩٧م.

٣٤. د. إبراهيم عبد الله العريض وسعود عبد العزيز الفراج: النباتات البرية المأكولة: مطابع المحمس – ١٤١٨هـ.

٣٥. خليل عبد الغفور: التداوي بالأعشاب: دار الإسراء – عمان – الطبعة الأولى – ٢٠٠٠م.

٣٦. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء – موسوعة العلاج بالأعشاب: مكتبة مدبولي – ١٩٩١م.

٣٧. دكتور معين فهد الزغت ود. عبد الملك آل الشيخ: النباتات البرية المنتشرة في منطقة الرياض – جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع ١٤٢٠هـ.

٣٨. وديع جبر: الشفاء في النباتات: دار لسان العربي، بيروت: الطبعة الأولى ١٩٨٥ م.

٣٩. دكتور صبري القباني: الغذاء لا الدواء: دار العلم للملايين، الطبعة التاسعة عشرة، ١٩٨٧م.



٤٠. جروس برس: الطب المجرب – التداوي بالنبات والأعشاب: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع – الطبعة الأولى، ١٩٩٧م.

٤١. ديبرا فلوجم بروس ود.هاريس مايلوين: الدليل غير الرسمي – الطب البديل: مكتبة جرير – الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

٤٢. الملك المظفر يوسف بن عمر بن علي بن رسول الغساني التركماني تصحيح وفهرسة مصطفى السقا: المعتمد في الأدوية المفردة: دار المعرفة للطباعة والنشر، ١٩٨٢ م.

٤٣. مختار سالم: أعشاب لكنها دواء: دار المريخ – ١٩٨٧م.

٤٤. أحمد الصباحي عوض الله: العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية، دار اقرأ: الطبعة الأولى – ١٩٨٤م.

٤٥. دكتورة هيام شهاب: علم العقاقير – مطبعة طربين، الطبعة الثانية، ١٩٨١م.

٤٦. الدكتور أحمد جمال الدين الوراقي: تكنولوجيا الزيوت والدهون: الجزء الثاني: جامعة الملك سعود – عماده شؤون المكتبات: الطبعة الأولى – ١٩٩٥م.

٤٧. الدكتور زيدان عبد العال: التكنولوجيا الحيوية وآفاق القرن الحادي والعشرين لحماية البيئة لتنمية زراعية متواصلة، شركة منشأة المعارف ١٩٩٧م.

٤٨. الموسوعة العربية العالمية: مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر والتوزيع: الطبعة الثانية – ١٩٩٩م.

٤٩. د. جابر سالم القحطاني ود. سوسن السيد المصري: النباتات السامة في المملكة العربية السعودية – التعرف – الأعراض – التشخيص – الوقاية

- العلاج – الطبعة الأولى ٢٠٠٥ م.

٥٠. الثقافة التقليدية في المملكة العربية السعودية – الجزء ١١ (الطب والعطارة): دار الدائرة للنشر والتوثيق – الطبعة الأولى ٢٠٠٠ م.

٥١. دكتور هاني عرموش: الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ١٩٩٢ م.

٥٢. عبد المعطي قلعجي (تحقيق): تذكرة داوود في العلاج بالأعشاب مؤسسة الإيمان دار الرشيد: الطبعة الأولى – ١٩٩٥م.

٥٣. د. أحمد طبال: معجم النباتات الشافية: دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى – ١٩٨٩م.

٥٤. د. محمد العوادات ود. جورج لحام: النباتات الطبية واستعمالاتها: الأهالي للطباعة والنشر والتوزيع – الطبعة الأولى.

٥٥. بول شونبرغ وفردينا فدباريس: دليل النباتات الطبية تحليل ٤٠٠ نبات ووصفها واستخدامها: وزارة الثقافة الجمهورية العربية السورية، ٢٠٠١م.

٥٦. الشحات نصر أبو زيد: النباتات والأعشاب الطبية: الطبعة الأولى: دار البحار – بيروت – ومكتبة مدبولي القاهرة – ١٩٨٦ م.



المراجع الأجنبية

1- The clinician Handbook of Natural Healing – The First Scientific guide to the treatment benefits of herbs and supplement's Kensington Books Corp. . New York, 1997.

2- James A. Duke: Handbook of Medicinal Herbs CRC Press, Seventh printing. 1989.

3- Glenn W. Geelhoed and Jean Barilla; Natural Health Secrets. Keals Publishing Inc. . 1997.

4- Dr. Fawzy Kotb; Medicinal Plants in Liby, First Print. 1995.

5- W.C. Evans. Trease and Evans; Pharmacognocy 14th edition. WB Saunders Company Ltd. 1996.

6- David Potterton. Culper's Color Herbal. Sterling Publishing Co. Inc. 1983.

7- Hakim Mohammed Said. Medicinal Herbal. Vol I. Mas Printers. Karachi Pakistan. First edition. 1996.

8- Deepak Chopra. Alternative Medicine. The Definition Guide. Celestial Arts. Berkeley. Second edition. 2002.

9- Donald W. Novey; Clinical's Reference to Complementary and Alternative. M. Mosby. 2000.

10- Julia Lawle; The illustrated Encyclopedia of Essential Oils. Barnes and Noble. 1995.

11- Dan Bensky and Andrew Gamble. Chinese Herbal Medicine – Materia Medica. Lilian Lai Bensky. 1993.

12- T. Wallis. Pharmacognocy. London. fifth edition. 19.

13- James A. Duke and Edwards S. Ayensu: Medicinal Plants of China. volume one. Reference Publication. Inc. 1985.

14- James A. Duke and Edward S. Ayensu; Medicinal Plants of China. vol. 2. Reference Publication. Inc.. 1985.

15- Frantisek Severa. The Illustrated Book of Herbs. Caxton Editions. 1998.

16- James E. Robbers. Varro E. Tyler; Tyler's Herbs of Choice; The Therapeutic Use of Phytomedicinals. The Haworth Press. Inc.. 1998.

17- Jean Bruneton; Pharmacognocy – Phytochemistry Medicinal Plants; Intercept Ltd.. 1999.

18- H. Winter Griffith; Vitamins. Herbs. Minerals and Supplements. The Complete Guide; MjF Book. New York. 1998.

19- Sarah Bunney; The Illustrated Encyclopedia Herbs. Their Medicinal and Culinary Uses. Chancellor Press. 1992.

20- Reader's Digest – Magic and Medicine of Plants. A Practical Guide to the Science History Folklore. and Everyday Uses of Medicinal Plants. The Reader's Digest Association. Inc.. 1997.

21- Deni Brown; Herbal. The essential Guide to Herbs for Living; Giunti Industrie Grafiche. 2001.

22- Antony Atha; The Ultimate Herb Book. The Definitive



Guide to growing and using over 200 herbs. Collins and Brown Limited. 2001.

23- Patrick Lima; Herbs. The Complete Gardener's Guide. Firefly Books. 2000.

24- Penelope Ody; Mnimh; Natural Health Complete Guide to Medicinal Herbs; A Darling Kindersley Book. Second Edition. 2000.

25- Roger Phillips and Nicky Foy; The Random House Book of Herbs. Random House New York. 1990.

26- Frantisek Stary; The Natural Guide to Medicinal Herbs and Plants. Barnes and Noble Book. 1991.

27- Andrea Peirce; The American Pharmaceutical Association. Practical Guide to Natural Medicine. A Stonesong Press Book. 1999.

28- Daniel P. Reid; Chinese Herbal Medicine. Shambhala Boston. 1993.

29- Lynne Paige Walker and Ellen Hodgeson Brown; Natures Pharmacy; Prentice Hall Press. 1998.

30- Understanding of Korean Ginseng; The Society for Korean Ginseng. Seoul. Korea. 1995.

31- Richard Mabey; The New Age Herbalist. Collier Book's Macmillan Publishing Company. 1984.

32- Jade Britton and Tamara Kircher; The Complete Book of Home Herbal Remedies; Firefly Book's. 1998.

32- Claire G. Harvey and Amanda Cochrane; The Healing Spirit of Plants. A Practical Guide to Plant Spirit Medicine; Sterling Publishing Co. Inc.. 1999.

33- David Hoffman; The Complete Illustrated Holistic Herbal.

A Safe and Practical Guide to making and using Herbal Reemedies. Element.

34- Claire Kowalchik and William H. Hylton. Rodale's Illustrated Encyclopedia of Herbs. Rodale Press Emmaus. Pennsylvania. 1998.

35- Roger Phillips and Martin Rix; The Random House Book of Perennials volume I Early Perennials. Random House New York. 1991.

36- Roger Phillips and Marin Rix; The Random House Book of Perennials. vol. 2 1991.

37- Jekka McVicar; Jekka's Complete Herb Book. Whitecap. Vancouver / Toronto. 1999.

38- Geraldine Holt; Complete Book of Herbs. Henry Holt and Company. New York. 1992.

39- A.M. Rizk. The Phytochemistry of the Flora of Qatar; Scientific and Applied Research Centre University of Qatar. 1986.

40- PDR for Herbal Medicines; Medical Economics Company. Montvale. New Jersey. second edition. 2000.

41- Sheila Collenettes. Wildflowers of Saudi Arabia; National Commission for Wildlife Conservation and Development. Kingdom of Saudi Arabia. 1999.

42- J.S. Mossa. M.A. Al-Yahya and I.A. Al-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (volume I) Published by King Saud University Libraries. Riyadh. 1987.

43- Jaber Salem Mossa Al – Kahtani; Mohammed Abdulaziz Al –Yahya and Ibrahim Abdulrahman AL-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (volume II) The author. 2000.

44- Betty A. Lipscombe Vincent; Golden Days in the Desert. Wild Flower of Saudi Arabia; Immel Publishing. 1984.

45- Herbal Companion; American Society of Health-system Pharmacist. 2001.

46- C. Norman Shealy; The Illustrated Encyclopedia of Healing Remedies. Element Books Limited. 1998.

47- Shaukat Ali Chaudhary and Abdulaziz Abbas Al-Jowaid; Vegetation of the Kingdom of Saudi Arabia. National Agriculture and Water Research Centre. Ministry of Agriculture and Water. Kingdom of Saudi Arabia. 1999.

48- Pharmacists Letter and Prescribers Letter. Natural Medicines. Comprehensive Database; Printed in the United States of America. 2000.

49- HM Chang. HW Yeung. W-W Tso and A. Koo; Advances in Chinese Medicinal Materials Research. World Scientific. Singapore. 1985.

50- Kee Chang Huang; The Pharmacology of Chinese Herbs. Second edition. 1999.

51- Marilyn Barrett; The Handbook of Clinically Tested Herbal Remedies. volume 1.2. Haworth press. 2004.

52- Roy Upton; American Herbal Pharmacopoeia; Design of Composition. 1999.

53- The Complete German Commission E. Monographs. Therapeutic Guide to Herbal Medicine. American Botanical Council. 1999.



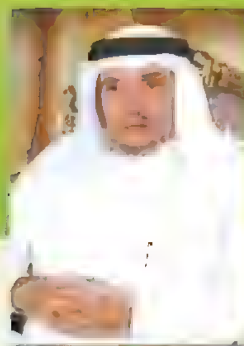
المؤلف

- أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني.
- ولد بمدينة أبها عام ١٣٦٤هـ.
- حصل على درجة الدكتوراه من بريطانيا عام ١٣٩٦هـ.
- وكيلاً لكلية الصيدلة لمدة سنتين اعتباراً من ١٣٩٨هـ.
- رئيساً لقسم العقاقير لمدة سنتين اعتباراً من ١٤٠٠هـ.
- وكيلاً لكلية الدراسات العليا بالجامعة لمدة سنتين اعتباراً من ١٤٠٢هـ.
- عميداً لكلية الصيدلة لمدة ثلاث سنوات اعتباراً من ١٤٠٣هـ
- رئيساً لقسم العقاقير من عام ١٤٠٦هـ حتى الآن.
- رقي إلى درجة أستاذ بقسم العقاقير اعتباراً من ١٤٠٦/٧/١هـ.
- مديراً لمركز أبحاث النباتات الطبية والعطريه والسامة لمدة سنتين اعتباراً من ١٤١٠هـ بجانب عمله رئيساً لقسم العقاقير.
- مدير مركز أبحاث النباتات الطبية والعطرية والسامة من ١٤٢٥/٤/٢١هـ حتى الآن.
- ممثلاً لكلية الصيدلة في المجلس العلمي اعتباراً من ١٤١١هـ حتى ١٤١٨هـ.
- أميناً للمجلس العلمي اعتباراً من ١٤١٢هـ حتى ١٤١٨هـ.
- رئيساً للجنة التعيينات بالمجلس العلمي اعتباراً من ١٤١٢ حتى ١٤١٨هـ.
- مستشاراً غير متفرغ بوزارة الصحة لمدة سنتين اعتباراً من ١٤٠٨هـ.
- مستشاراً غير متفرغ بالإدارة العامه لمكافحة المخدرات لمدة سنتين اعتباراً من ١٤١٧هـ.
- رئيساً للجنة العلمية المركزية لطب الأعشاب في المملكة اعتباراً من ١٤٢٠هـ حتى ١٤٢٤هـ.



- نشر ١٣٩ بحثاً باللغة الأنجليزية في مجلات علميه محكمه.
- سجل براءة اختراع برقم ٤٠٧٠٤٥٥٠٢١ سنة ١٩٨٨م بالولايات المتحدة الأمريكية.
- شارك في تأليف سبعة كتب في المخدرات والنباتات الطبية والطب والعطارة كان المؤلف الرئيس في أربعة منها.
- له نباتان عالميان مسجلان باسمه.
- منح جائزة الموهوبين من مؤسسة الملك عبدالعزيز للموهوبين عام ١٤٢٢هـ.
- رَأَسَ مشروعاً خاصاً بالجامعة لمدة سنتين اعتباراً من ١٤٢١/١٠/١١هـ.
- شارك في ثلاثة مشاريع وطنية مدعمة من مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية.
- يعد صفحة أسبوعية في جريدة الرياض عن طب الأعشاب اعتباراً من ١٤٢٠هـ حتى الآن.
- درّس أضرار المخدرات لطلاب الدراسات العيا بأكاديمية نايف لمدة خمس سنوات.
- يقوم بتدريس طلاب دورة المبتعثين التي تقيمها جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية (قضايا طبية تهم المبتعث) بمعدل مرتين إلى ثلاث دورات في السنة.
- يقدم برنامجاً أسبوعياً عن طب الأعشاب والطب البديل في قناة الإخبارية الفضائية السعودية منذ افتتاحها حتى الآن.
- له كتاب باللغة العربية عن النباتات السامة في المملكة العربية السعودية.
- حصل على وسام الملك عبد العزيز من الدرجة الأولى من خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله بن عبد العزيز سنة ١٤٢٦هـ نظير حصوله على براءة اختراع وأبحاثه العلمية.
- رئيس لجنة تسجيل الأدوية العشبية والمستحضرات الصحية بوزارة الصحة.
- حصل على ميدالية التميز لجامعة الملك سعود، وسلمه الميدالية والشهادة والمكافأة المالية صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن عبدالعزيز في شهر ربيع الآخر من العام ١٤٢٨هـ.


موسوعة
جابر
لطب الأعشاب
د. جابر بن سالم القحطاني




9789960543789


9789960543765

موسوعة جابر لطب الأعشاب

الجزء الثالث

تأليف

أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني

www.dr-jaber.com

العبيكان
Obeikan

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القحطاني، جابر سالم موسى

موسوعة جابر لطب الأعشاب./جابر سالم موسى القحطاني

الرياض. ١٤٢٨هـ

٦١٠ص: ١٦٫٥×٢٤ سم

ردمك: ٥-٣٧٦-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (مجموعة)

٩-٣٧٨-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (ج٢)

١- العلاج بالأعشاب ٢- الأعشاب الطبية أ. العنوان

ديوي ٦١٥٫٨٨٢ ٣٢١٢ / ١٤٢٨

رقم الإيداع: ٧٦٤٥ / ١٤٢٨

ردمك: ٥-٣٧٦-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (مجموعة)

٩-٣٧٨-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (ج٢)

الطبعة الأولى

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م

الناشر: للنشر

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١ / فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص. ب ٦٧٦٢٢ الرمـــز ١١٥١٧

التوزيع: مكتبة

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤ / فاكس ٤٦٥٠١٢٩

ص. ب ٦٢٨٠٧ الرمـــز ١١٥٩٥


بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

إلى زوجتي الغالية

أم عمرو



محتويات الجزء الثالث

المحتويات

الضور العصبي Bulimia Nervosa

العدوى بفطر الخميرة Yeast Infection

العرق Perspire.Sweat

العقم Infertility

العلاج المثلي Homeopathy

العلاج بالضغط على الخفين والكفين Reflexology

العلاج بالعطور Aromatherapy

الفتق الفرجوي Hernia, Hiata

الفصام Schizophrenia

القرحة الأكالة Aphthous ulcers

القلق Anxiety Disorder

القولون Colon

القولون التقرحي Unlcerative colitis

الكانديدا Candidiasis

الكساح Rickets

الكلاميديا Chlamydia

الكوليسترول Cholesterol

الكيسة الزهمية Sebaceous cyst

ألم الحلق Sore Throat

ألم الظهر Backache

المحليات الصناعية Artificial sweeteners

المرض الليفي الكيسي للثدي Fibrocystic Disease of The Breast

المشكلات الصحية التي يتعرض لها الإنسان أثناء فصل الشتاء

البارد وطرق تفاديها Heatlh Problems During Winter Time

المياه البيضاء في العين ومضادات الأكسدة Catarcts and Antioxidant

المياه الزرقاء في العين Glaucoma

الميلاتونين Melatonin

الناسور Fistula

النَفَسُ الكريه (Bad Breath (Halitosis

النقرس Gout

النكاف Mumps

النمش Freckles

اليرقان Jaundice

أمراض الأظفار Nail Problems

أمراض الجهاز الدوري Cardiovascular Disease

أمراض الجهاز العصبي واللمفاوي Neuronitis and Lymphatic Diseases

أمراض ما حول الأسنان Periodntal Disease

بلل الفراش Bed wetting

تجمع السوائل في الجسم Edema

تسوّس الأسنان Tooth Decay

تصلب الشرايين Arteriosclerosis

تقويم العمود الفقري باليد Chiropractic

ف الكبد Cirrhosis of the liver

تنقية السموم من جسم الإنسان Poisoning Purification of the Body

جرثومة المعدة Helicobacter pylori

حب الشباب الوردي Rosacea

سرطان البروستاتا Prostate Cancer

سرطان الثدي Breat Caner

سرطان الجلد Skin cancer

سوء الهضم أو عسر الهضم Indigestion

صرير الأسنان Bruxism

ضعف الشهية Appetite ,poor

ظاهرة رينود Raynauds phenomenon

عته الشيخوخة Senility

عدم احتمال اللاكتوز (نقص إنزيم اللاكتاز)

Lactose Intolerance

عدوى الأذن Ear infection

عدوى الفطريات Fungal Infection

عدوى المثانة Bladder Infection

فرط النشاط Hyperactivity

فقد الميل الجنسي أو قلة الرغبة الجنسية عند المرأة

فقدان البصر Dimness

فقدان السمع Hearing loss

قدم الرياضي Athlete's foot

قرح الساق Leg Ulcers

قرحة الفراش Bedsores

قلوية الجسم Alkalosis

متلازمة الآلام الليفية العضلية Fibromyalgia Sundrome

متلازمة داون Down Syndrome

متلازمة ري Reye's Syndrome

متلازمة سوء الامتصاص Malabsorption syndrome

متلازمة قناة الرسغ Carpal Tunnel Syndrom

متلازمة كوشنج cushing's syndrom

متلازمة ما قبل الحيض Premenstrual Syndrom

مرض الإشعاع Radiation Sickness

مرض الهوس الاكتئابي Manic-Depressive Disorder

مرض برايت (أمراض الكلى) Kidney Disease

مرض بهجت في العظام Paget's Disease of Bone

مرض كرون CROHN'S DISEASE

مرض لايم Lyme Disease

مرض ليجيونيرز Legeionnaires



اضطرابات الغدد الكظرية

Adrenal disorder

الغدتـان الكظريتـان Adrenal glands في جسم الإنسان همـا زوج من الأعضاء مثلثـة الشـكل، تقعان أو تقبعان علـى قمة الكليتين. وكل غـدة منهما تزن في الحالات العاديـة نحو ٥ جرامات، وتتكون من جزأين هما القشرة Cortex أو ما يعرف بالقسم الخارجي، وهي مسؤولة عن إفراز هرمون الكورتيزون. والنخاع Medulla أو ما يعرف بالقسم المركزي، الذي يفرز هرمون الأدرينالين.

والقشرة الكظرية تعمل على المحافظة على توازن الماء والأملاح في جسم الإنسان، وتسهم أيضاً في عملية أيض الكربوهيدرات، وتنظم سكر الدم، وفضلاً عن هذا فإنها تنتج هرموناً جنسياً يشبه ذلك الذي تنتجه الخصيتان.

أما النخـاع الكظري فينتج هرمون الإبنفرين أو ما يُسمى بهرمون الأدرينالين، عندمـا يتعرض الجسـم للضغوط أو التوتر، وهـذا الهرمون يسـرع بمعدل الأيض، ويـؤدي إلى حـدوث تغـيرات فسيولوجية أخرى، تهـدف إلى مساعـدة الجسم على مواجهة الأخطار.

المشكلات التي تحدث عند هبوط وظائف الغدة الكظرية :

عند هبوط وظائف الغدة الكظرية تحدث الأعراض الآتية:

التبلُّـد والشعور بالدوار والصداع وضعـف الذاكرة واشتهاء الطعام بشدة وفرط الحساسيـة. واضطرابـات في سكـر الـدم. وإذا كان الانخفاض في نشـاط القشرة الكظرية شديداً، فقد تنتج عنه حالة نادرة تسمى مرض أديسون Addison's Disease،

وأعراضه تشمل الإعياء وفقدان الشهية والدوار أو الإغماء والغثيان وتقلب المزاج وقلة شعر الجسم، وعدم القدرة على مواجهة التوتر. وقد يشكو المريض أيضاً من الشعور بالبرد، ومن الشائع حدوث تغير في لون الجلد إلى اللون الداكن، وتغير لون الركبتين والمرفقين وندب في الجلد وطيّاته، وطيّات راحة الكف تكون أكثر وضوحاً عند تعرض تلك الأجزاء للشمس. وقد تبدو الفتحات الخارجية للجسم مثل الفم، وكذلك نمش الجلد أكثر قتامة في اللون. ويتميز هذا المرض أيضاً بظهور خطوط لونية غامقة على طول الأظفار وبقتامة لون الشعر. ومرض أديسون حالة مزمنة تحتاج إلى علاج طول الحياة.

أما ما يعرف بمرض أو متلازمة كوشنج Cushing's Syndrome فهو اضطراب نادر يتسبب عن فرط نشاط القشرة الكظرية. والمصابون بهذا المرض يكون لهم مظهر مميز، فهم بصفة عامة يكونون أكثر سمنة في منطقتي البطن والردفين، ولكن أطرافهم تكون نحيفة، كما أن وجوههم تكون مستديرة وهو ما يسمى وجه القمر Moon face وأيضاً يكون الضعف العضلي وضمور العضلات من الأعراض المميزة لهذا المرض. وقد تظهر علامات مستديرة وحمراء تشبه حب الشباب على الوجه. وقد يبدو الجفنان متورمين. ومن الشائع أن يزيد نمو الشعر في الجسم، وقد تظهر للنساء شوارب ولحى، مما يضطرهن إلى استخدام أدوات الحلاقة التي يستخدمها الرجال كل يوم. والمصابون بمرض كوشنج بصفة عامة يكونون أكثر عرضة للمرض ويكون شفاؤهم من الأمراض أكثر صعوبة وبطئاً. ويؤدي ترقق الجلد في حالات مرض كوشنج إلى ظهور الكدمات وعلامات ناتجة عن تمدد الجلد.

ما هو السبب في تدهور القدرة الوظيفية للغدد الكظرية؟

يعود السبب في تدهور القدرة الوظيفية للغدد الكظرية إلى الاستعمال الواسع المدى للعلاج بالكورتيزون للأمراض غير المتعلقة بالغدد الكظرية مثل الالتهاب المفصلي والربو، حيث يكون الاستخدام الطويل المدى لأدوية الكورتيزون يجعل الغدد الكظرية تنكمش في الحجم، وقد يؤدي إلى ظهور المريض بمظهر يشبه المصاب بمرض كوشنج. كما يمكن أن تحدث الحالة المسماة «فشل القشرة الكظرية» بسبب مرض الغدة النخامية، أو مرض السل «الدرن»، كما يمكن أن يسهم إدمان الكحول والتدخين والمخدرات والعادات الغذائية السيئة في الإصابة بالفشل الكظري.

كيف يمكن للشخص معرفة أنه مصاب باضطرابات في الغدد الكظرية؟

في الأحوال العادية يكون ضغط الدم الانقباضي، وهو رقم البسط العلوي في قياس ضغط الدم ١٢٠/٨٠ أعلى بمقدار عشر نقاط عندما يكون الشخص واقفاً عما لو كان راقداً. فإذا كانت الغدد الكظرية لا تعمل بشكل سليم فقد لا يكون هذا هو الحال، خذ قراءتين لضغط الدم وقارنهما. إحداهما في الوضع راقداً والأخرى أثناء الوقوف. والطريقة أن ترقد وتستريح لمدة ٥ دقائق ثم قس ضغط دمك، وبعد ذلك قم واقفاً وقس ضغط دمك، وبعد ذلك قم واقفاً مرة أخرى وقس ضغط دمك مرة ثانية في الحال، فإذا كانت قراءة ضغط الدم عند الوقوف أقل فهناك شك أنك مصاب بانخفاض في وظيفة الغدد الكظرية.

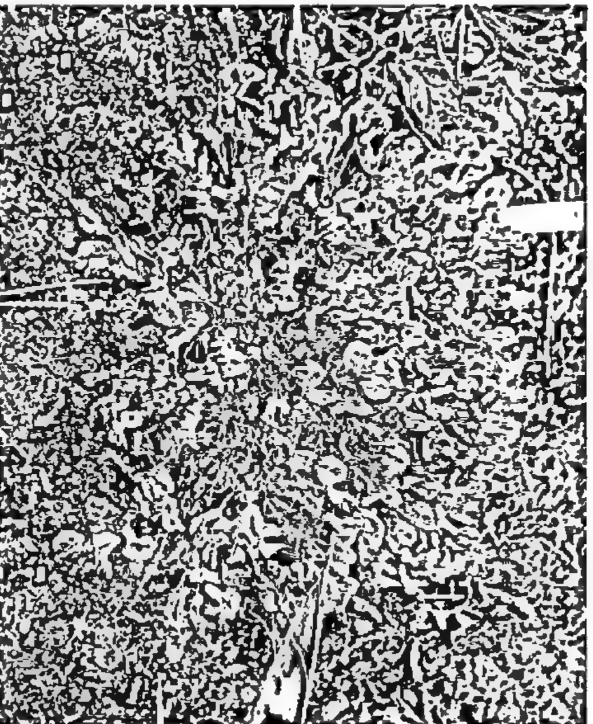
ودرجة انخفاض ضغط الدم عند الوقوف تتناسب طردياً في الغالب مع شدة حالة انخفاض وظيفة الغدد الكظرية.

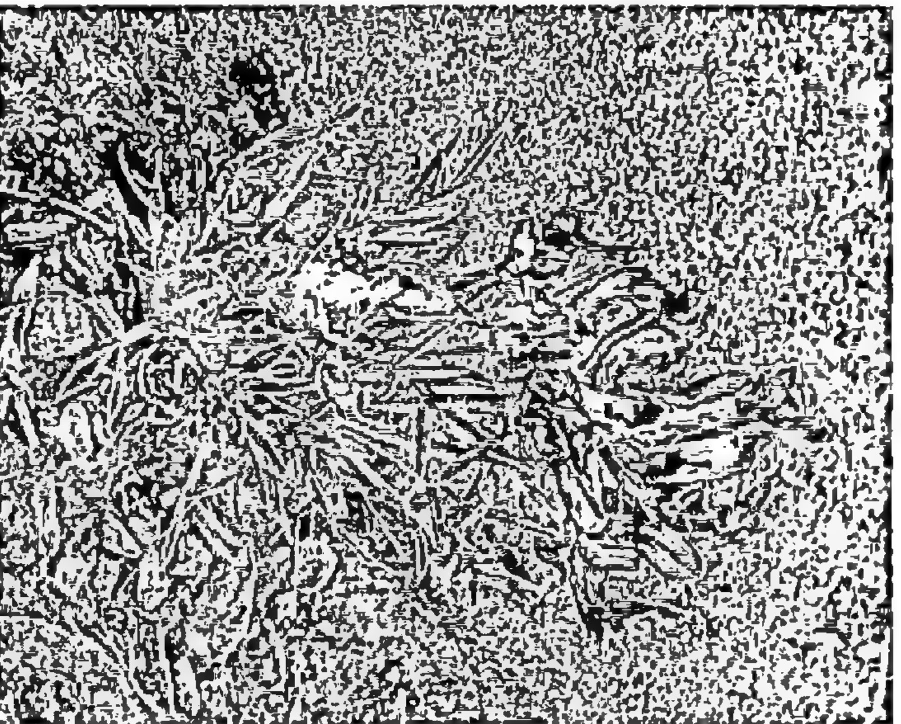
هل هناك علاج بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية لاضطرابات الغدد الكظرية؟

نعم هناك علاج بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية مع حمية غذائية خاصة.

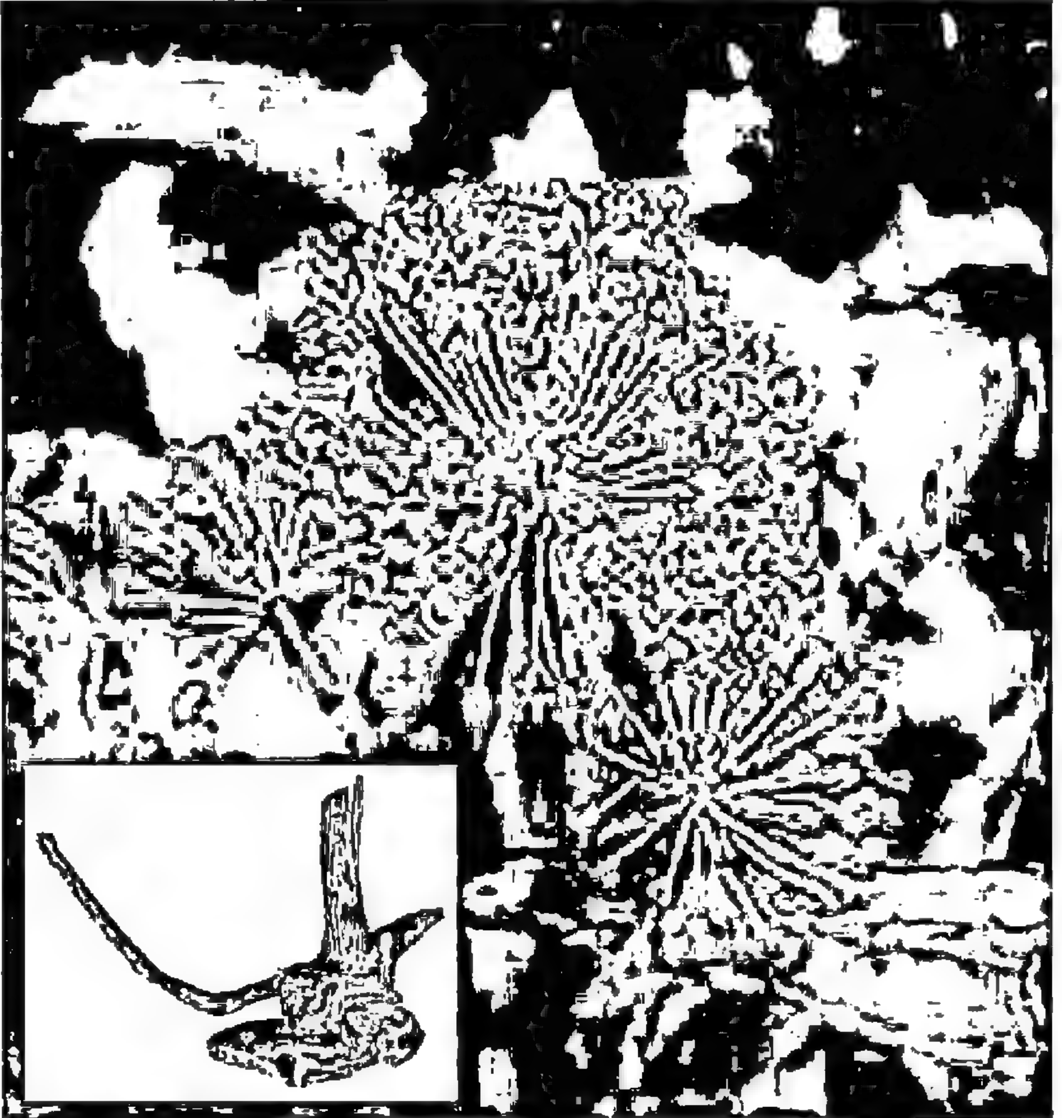
أولاً: الأدوية العشبية:

١- الأسطراغالس Astragalus: نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن ٤٠ سم. الجزء المستخدم من النبات جذوره. وتحتوي الجذور على اسباراجين وكالسيوسين وستيرولات واستراجالوزيدات، يعمل مضاداً للفيروسات ومنبهاً جيداً للمناعة، ويحسّن وظائف الغدة الكظرية، ويساعد على الإقلال من التوتر، ومدراً للبول وضد التعرق المفرط. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور وتوضع على ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ ٢ كبسولات ثلاث مرات يومياً.



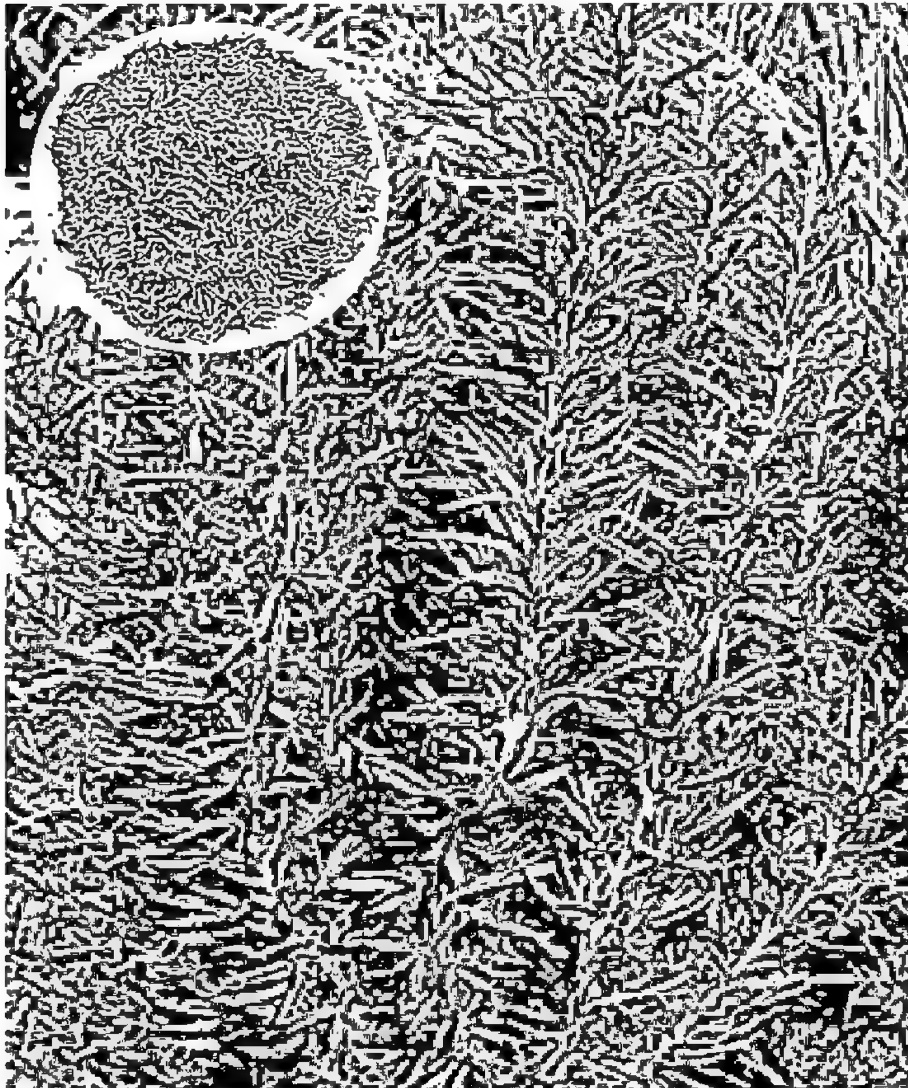


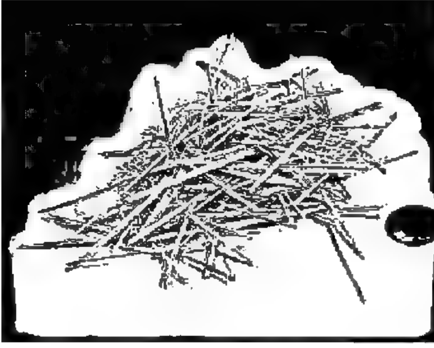
٢- الجنسنـج السيـبري Siberian Ginseng: نبات شجيري معمـر، الجزء المستخدم منه الجـذور، التي تحتوي علـى الوتيروزيدات، ليغنانـات وكوماربنات وتربينات صابونيـة ثلاثية وبروبايندات الفينيل، ويعمل الجذر على حمايـة جهاز المناعة، ويساعد الغدة الكظرية على إعداد الجسم لمواجهة مواقف التوتر والضغوط ومقو. يجـب عدم استخدام الجنسنـج إذا كنت تعاني نقصاً في سكر الدم أو ارتفاعاً في ضغط الدم أو اضطرابات في القلب.



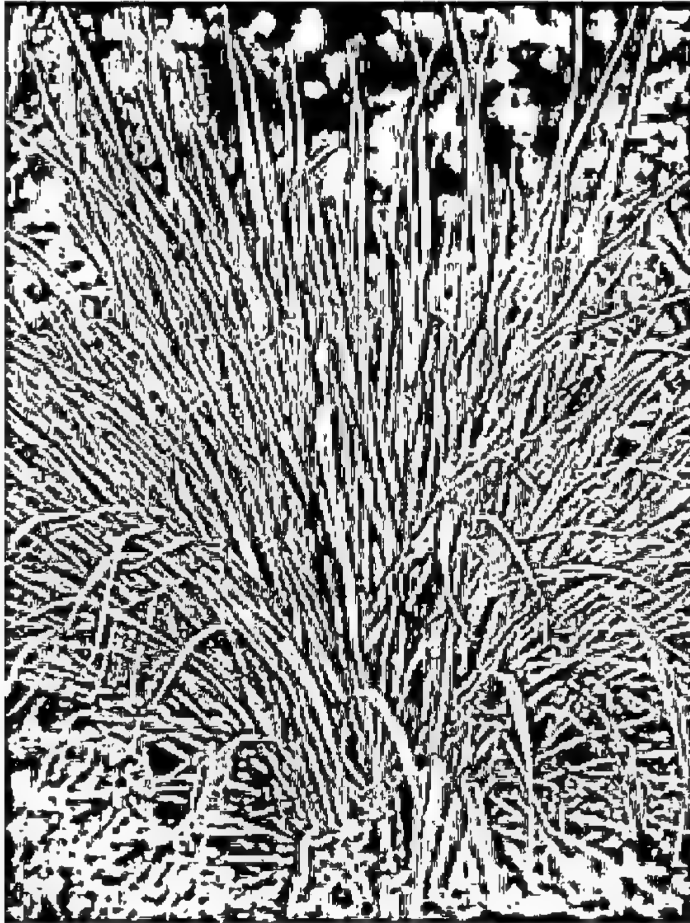
٣- حصى البان (إكليل الجبل) Rosemary: نبات عشبي صغير معمر. الجزء المستخدم جميـع أجزاء النبات. يحتوي على زيت طيار وفلافونيدات وحمض الروزماريـنيك وروزميرسـين. يستخدم نبات حصى البان لتنبيه غـدد الكظر وفي حالات ضعف دوران الدم والاكتئاب والتوتر ولرفع المعنويات.

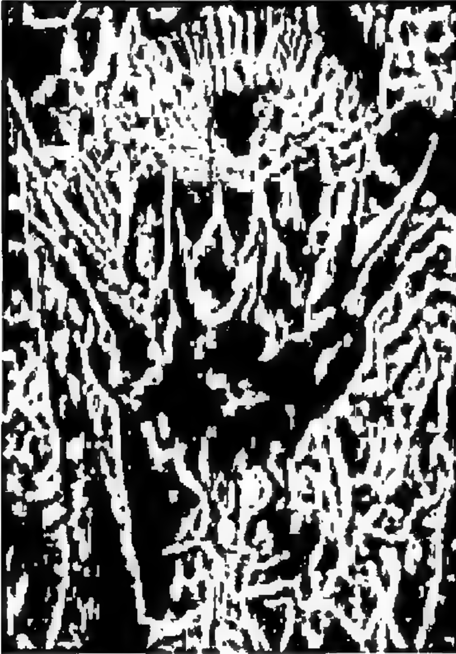
يؤخـذ مـلء ملعقة صغيرة، وتوضع علـى ملء كوب ماء مغلـي، ويصفّى بعد عشر دقائق، ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.



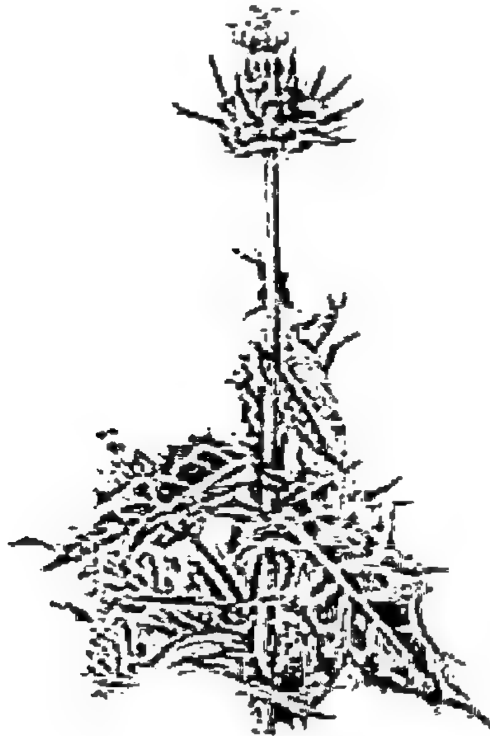


٤- حشيشة الليمون Lemon grass:
نبات عشبي معمر، الجزء المستخدم منه أوراقه وزيته العطري. تحتوي الأوراق على زيت طيار. تستخدم حشيشة الليمون لتنبيه غدد الكظر، ولعلاج المشكلات الهضمية، وبالأخص الانتفاخات البطنية. كما تعمل خافضة للحرارة. يؤخذ ملء ملعقة طعام من مجروش الأوراق على ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفّى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.





٥- الحرشف البري (أبو كعيب) Milk Thistle: وهو نبات عشبي معمر. الجزء المستخدم منه أوراقه وبذوره المحتوية على ليفنانات الفلافون، وأهم مركب فيه هو السيليمارين. يستخدم لتنشيط الغدد الكظرية وكأفضل علاج ضد سموم الكبد. وهو من الأعشاب الآمنة جداً. ويؤخذ بمعدل ٢٠٠ ملجم. ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. حيث يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة مرتين في اليوم.



ثانياً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين ب المركب: جميع أنواع فيتامين ب المركب ضرورية لوظائف الغدد الكظرية. يؤخذ بمعدل ١٠٠ ملجم مرتين يومياً.

٢- فيتامين ج: وهو ضروري لأداء الغدد الكظرية لوظائفها بشكل سليم. يؤخذ بمعدل ٤٠٠٠ - ١٠٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على الوجبات.

٣- ل تيروسين: يقوم بتعضيد وظائف الغدد الكظرية. ويخفف من وطأة التوتر على تلك الغدد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية، تناوله مع الماء وليس مع الحليب.

٤- عصارة أو صبغة الغدد الكظرية النيئة: تحضر صبغات من الغدد الكظرية للحيوانات، وتؤخذ حسب إرشادات الطبيب. يقوم البروتين المشتق من هذه المادة بإعادة بناء وتعويض الغدد الكظرية.

نصائح يجب اتباعها من قبل مرضى الغدد الكظرية :

١- استهلك كميات كبيرة من الفواكه والخضر الطازجة، خاصة الورقية الخضراء منها.

٢- استهلك كمية كبيرة من الأرز البني والبقول والمكسرات وزيت الزيتون والقمح وجنين القمح.

٣- تناول الأسماك التي تعيش في أعماق البحار مثل السالمون والتونة بمعدل ٣ مرات في الأسبوع على الأقل.

٤- أضف إلى طعامك الثوم والبصل والمشروم المعروف بالشيتاك والشعير والبرغل.

٥- ابتعد عن الدهون والأطعمة المقلية والمصنعة واللحوم الحمراء والصودا والسكر المكرر والدقيق الأبيض.

٦- تجنب الخمـر والشاي والقهوة والشوكولاتة والتدخـين، فهذه المواد سامة على الغدد الكظرية.

٧- مارس الرياضـة المعتدلة بانتظام، فهي تنشط الغـدد الكظرية، وتساعد على تخفيف التوتر.

٨- تجنـب التوتر والضغـوط بقدر الإمكان، حيث إن التوتـر المستمر يسبب تدمير الغدد الكظرية.



الإجهاض
Abortion

الإجهاض هو إنهاء الحمل قبل الموعد المحدد للولادة، وينتج عند موت المضغة أو الجنين. ويمكن أن يكون الإجهاض تلقائياً أو متعمداً. وتوجد هناك أنواع أخرى من الإجهاض، منها: الإجهاض الحتمي والإجهاض العلاجي. وفي حالة الإجهاض التلقائي يخرج الجنين من الأم. يحدث كثير من حالات الإجهاض التلقائي نتيجة أسباب طبيعية. أما في حالة الإجهاض المتعمَّد فإن الجنين يتم إخراجه بطرق صناعية، وتُجرى عادة بأسلوب طبي. وللإجهاض مخاطر حيث يجب أن تكون عملية الإجهاض تحت رعاية طبيبة مؤهلة، وتحت ظروف صحية جيدة، تتوافر أثناء عملية الولادة أو الإجهاض. إذ إن إجراء العملية في ظروف غير صحية تسبب نسبة وفيات كبيرة من الأمهات الحوامل من جراء حمى النفاس، وإن إجراء العملية بوساطة أشخاص غير ماهرين وتحت ظروف صحية سيئة قد يسبب موت بعض الأمهات الحوامل. أما من يبقى منهن حياً فيكون عرضة للإصابة بأضرار دائمة في الجهاز التناسلي.

طرق الإجهاض: قد يقوم الطبيب بعملية الإجهاض بطرق متعددة. ففي أثناء الشهور الثلاثة الأولى من الحمل، تكون الطريقة السائدة للإجهاض بإجراء شفط وكشط أو السحب الفراغي. وفي هذه الطريقة يخرج الجنين بطريقة الشفط بوساطة رشافة فراغية، ويلي ذلك سير أو كشط جدار الرحم بوساطة أدوات جراحية تسمى مكاشط. وفي أثناء الأشهر الستة الأولى من الحمل، يستعمل كثير من الأطباء طريقة التوسيع والتفريغ، وفي هذه الطريقة يُجزَّأ الجنين داخل الرحم ثم يخرج. وتوجد طريقة أخرى تحتوي على حقن محلول ملح، وذلك في سائل المشيمة الذي يحيط

بالجنين. ومن ثمَّ يقتل المحلول الجنين، ويتسبب في خروجه من الرحم، ويمكن أيضاً إجراء عملية الإجهاض في الثلث الثاني بحقن أدوية بروستاجلاندين (وهو نوع من الهورمونات التي يمكن تصنيعها في صورة أدوية) في سائل السلس. فإن هذه الأدوية تسبب تقلص العضلات، الذي يطرد الجنين من الرحم.

الإجهاض التلقائي: النهاية العرضية أو الطبيعية للحمل قبل تمكن الجنين من العيش خارج جسد أمه. تدل الدراسات أن ما بين ١٥٪ و ٢٠٪ من مختلف حالات الحمل المشخصة تنتهي بالإجهاض. وتكون مخاطر الإجهاض التلقائي أشد أثناء الشهور الثلاثة الأولى بعد الإخصاب، وهي الفترة التي تجهل فيها نساء كثيرات أنهن حوامل. ولذلك فإن النسبة الكلية للإجهاض التلقائي، ومنها حالات الحمل غير المشخصة قد تصل إلى ٥٠٪ في الواقع. تحدث ٦٠٪ تقريباً من حالات الإجهاض التلقائي بسبب عيوب في صبغيات (كروموزمات) الجنين. وفي معظم حالات الإجهاض التلقائي المتضمنة لصبغيات مختلة لا يتمكن الجنين من النمو بصورة طبيعية. كما أن الإجهاض التلقائي قد يحدث أيضاً في حالة عدم وجود كميات كافية من البروجسترون؛ وهو الهرمون الضروري للمحافظة على الحمل. وتجهض بعض النسوة، لأن الرحم لا يستطيع تحمل ضغوط الجنين النامي. وإضافة إلى ذلك ترتبط أمراض مزمنة معينة بحالات الإجهاض التلقائي، وتتطلب النسوة اللاتي يعانين من تلك الأمراض مثل مرض السكر ومرضى الكلى رعاية طبية دقيقة أثناء الحمل.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- إذا تعرّضتِ لحدوث نزيف أو تقلصات فعليكِ باستشارة الطبيب فوراً.

٢- الحمل خارج الرحم يمثّل خطورة شديدة، ويمكن أن يسبب تقلصات ونزيفاً خفيفاً. وفي بعض الحالات قد لا يسبب أي أعراض باستثناء ألم خفيف بالبطن، مما يجعل التشخيص عسيراً. إذا حدث انفجار لأنبوبة فالوب نتيجة الحمل خارج الرحم، فإنه قد يؤدي إلى حدوث نزيف وعدوى تهدد الحياة، وهذه الحالة تتطلب التدخل الجراحي الفوري.





الإسهال هو تفريغ الأمعاء من محتوياتها بكثرة مع تحول البراز إلى الليونة الشديدة، ومن ثم الزيادة المفرطة في عدد مرات التبرّز. والإسهال خليق بأن يكون مقلقاً للراحة ومجهداً. وقد يصطحب بقيء وتقبضات وظمأ ووجع حسي بالبطن. ويظهر الإسهال بعد مدة تتراوح بين الساعة والأربع والعشرين ساعة من تناول المادة المسببة للإسهال. ويتوقف ذلك على نوع الجراثيم التي أحدثته.

أنواع الإسهال: يوجد الإسهال على عدة أشكال، هي:

١- الإسهال العادي الذي يحدث نتيجة للإفراط في الطعام أو أكل فواكه أو خُضر مفرطة في النضج أو قاصرة عنه أو أنواع معينة من الجبن أو التوابل أو محرشات الأمعاء، كل هذه تسبب الإسهال العادي.

٢- الإسهال الناتج عن تناول طعام أو شراب ملوث بالجراثيم أو الفيروسات، التي تتسرب إلى الطعام بوساطة حامل لها، سواء أكان شخصاً أم حيواناً معدياً بها، ومن ثَمَّ تتكاثر هذه الكائنات الممرضة في الطعام.

٣- الإسهال الناتج من أنواع معينة من الكيميائيات التي تجد طريقها إلى الطعام بطريقة عرضية غير مقصودة، مثل الرصاص والزرنيخ أو الكاديوم والنيترات والأستركنين.

٤- الدسنتاريا، وهي تنقسم إلى قسمين:

أ- الزحار الباسيلي، وهو يحدث بسبب العدوى بميكروب الزحار الباسيلي، الذي يدخل إلى جهاز الهضم عن طريق الفم، وله أعراض شديدة الوطأة،

حيث يصاب الشخص بإسهال شديد قد يضطر للتبرز أكثر من عشرين مرة في اليوم، ويكون إسهالاً مصحوباً بدم ومخاط وارتفاع في درجة الحرارة وتعب وإعياء شديدين.

ب- الزحار الأميبي، الذي يسمى بالدسنتاريا المكيّسة، وهو يحدث بسبب الإصابة بطفيلي الأميبا، الذي يدخل جهاز الهضم عن طريق الفم، ويعيش في الجزء الأخير من الأمعاء الدقيقة وفي الأمعاء الغليظة، ويبقى هناك هادئاً لفترة قد تطول أو تقصر دون أن تظهر أي أعراض. فإذا ما تحول الطفيلي إلى حالته النشطة فإن الشخص يصاب باضطرابات هضمية واضحة، وانتفاخ في البطن، وشعور بعدم الراحة مع وجود ألم بالجسم على طول ممر القولون، وتحدث إسهالات شديدة تكون بدم ومخاط وترتفع درجة الحرارة. وإذا أهمل المرض فقد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، أهمها إصابة الأمعاء بالتقرحات أو انثقابها، وهي حالة خطيرة تؤدي إلى مضاعفات لا تحمد عقباها، ومن أهم المضاعفات التهاب الكبد الأميبي، حيث يخترق الطفيلي جدار الأمعاء ويصل إلى الكبد عن طريق الدورة الدموية، وعندما يستقر في الكبد يحدث احتقاناً والتهاباً بين الخلايا، ثم تبدأ الخلايا بالتلاشي ويتفاقم المرض، فيشعر المريض في البداية بالألم في الجانب العلوي الأيمن من البطن مع ارتفاع في درجة الحرارة، وتعرّق وفقدان الشهية للطعام، ويزداد حجم الكبد ويؤدي لمسه باليد إلى ألم شديد.

٥- سوء الامتصاص ويعرف بالزرب الزلاقي:

وهو عبارة عن خلل يصيب الأمعاء الدقيقة، ويتصف بسوء امتصاص للدهون، واضطراب الحركة المعوية، ويسبب هذا النوع التحسسي لمادة الجلوتين البروتينية الموجودة في القمح ومشتقاته، حيث يتظاهر المرض بإسهال دهني كريه الرائحة، مع كبر كمية البراز المطروحة، ويصاب المريض بنقص في الوزن وفقر في الدم واصفرار في الوجه.

٦- الكوليرا:

وهو مرض تسببه جرثومة اسمها ضمة الكوليرا، وهي تدخل جسم الإنسان عن طريق الفم بوساطة المياه والخضر والفواكه واللحوم الملوثة. كما يلعب

الذبــاب دوراً هامــاً في نقـل الجراثيـم إلى هنا وهناك. بعد دخـول الجرثومة إلى الجهاز الهضمي بمدة تتراوح بين يوم واحد إلى خمسة أيام، تبدأ أعراض المرض بالظهور؛ فيحـدث إسهال شديد يصبح فيه الـبراز شبيهاً بماء الأرز. وقد يضطر الإنسان للتبرز أكثر من ٦٠ مرة في اليوم الواحد.

٧- التيفوئيد:

يدخـل جرثوم التيفوئيد إلى الجسم عن طريـق الفم وعن طريق طعام ملوث، ومن أعراضه ارتفاع في درجة الحرارة وانتفاخ البطن والإسهال. وقد يؤدي إلى نزف في الأمعاء وانتفاخ.

٨- إسهال المسافر:

إن إسهــال المسافـر قد يكثر عند أولئـك الذين يرتحلون ويسافـرون إلى بلاد أجنبيــة، أو إلى بلاد وأماكن غير مألوفة من قبل بلادهم، والأسباب الحقيقية لإسهــال المسافـر غـير معروفة على وجـه الدقـة، ولكن ربمـا كان سبب ذلك ملابســات جديدة مثل تنــاول أطعمة غير مألوفة، أو تعرض الجسم إلى غزو مباغت من جراثيم وفيروسات لم يتعوّدها المسافر في بلده الأصلي.

٩- الحساسية:

تُعـدُّ الحساسيــة لأغذية معينة سببــاً كبيراً في حدوث الإسهــال. كما أن بعض الأدوية قد تسبب الإسهال.

أسباب الإسهال:

هناك مسببات كثيرة للإسهال، لكن من أهمها ما يأتي:

١- تناول الأطعمة الملوثة.

٢- عسر الهضم الذي يسبب هيجاناً في الأمعاء.

٣- تناول أطعمة كثيرة أو فواكه أو خُضر ناضجة أكثر من اللازم أو لم تنضج بعد.

٤- التعرض للرطوبة والبرد.

٥- تناول عقاقير قوية.

٦- الهياج العصبي.

٧- الحساسية لبعض الأغذية والأدوية.

٨- سوء الامتصاص.

٩- الإصابة بالدسنتاريا بنوعيها الزحار الباسيلي والزحار الأميبي.

١٠- التسمم ببعض الكيماويات أو النباتات السامة.

١١- الإفراط في المشروبات الكحولية.

١٢- الكوليرا أو التيفوئيد.

١٣- السفر والتنقل من بلد إلى بلد آخر.

أعراض الإسهال:

للإسهال أعراض كثيرة لكن من أهمها ما يأتي:

١- إسهال يظهر بعد أقل من ساعة، وخاصة عند تعاطي أغذية ملوثة بالمعادن الثقيلة، مثل الرصاص والزرنيخ والزئبق والكادميوم، أو بعض النباتات السامة مثل الأستركين، ويمكن أن يظهر الإسهال بعد ٢٤ ساعة من تناول الأطعمة الملوثة بالميكروبات أو الفيروسات.

٢- القيء المصاحب لإسهال في بعض الحالات.

٣- ارتفاع في درجة الحرارة وتعرُّق.

٤- تقلصات معوية وانتفاخ البطن وظهور غازات.

٥- ظهور دم ومخاط مصاحب للإسهال، وبالأخص عند الإصابة بالدسنتاريا الباسيلية أو الأميبية.

٦- الجفاف الذي يصاب به مريض الإسهال وهو خطير جداً.

٧- الضعف والإجهاد واصفرار الوجه.

٨- فقد الشهية للطعام.

٩- تلوّث البراز باللون الأخضر والرائحة الكريهة.

١٠- الظمأ وجفاف الفم.

علاج الإسهال:

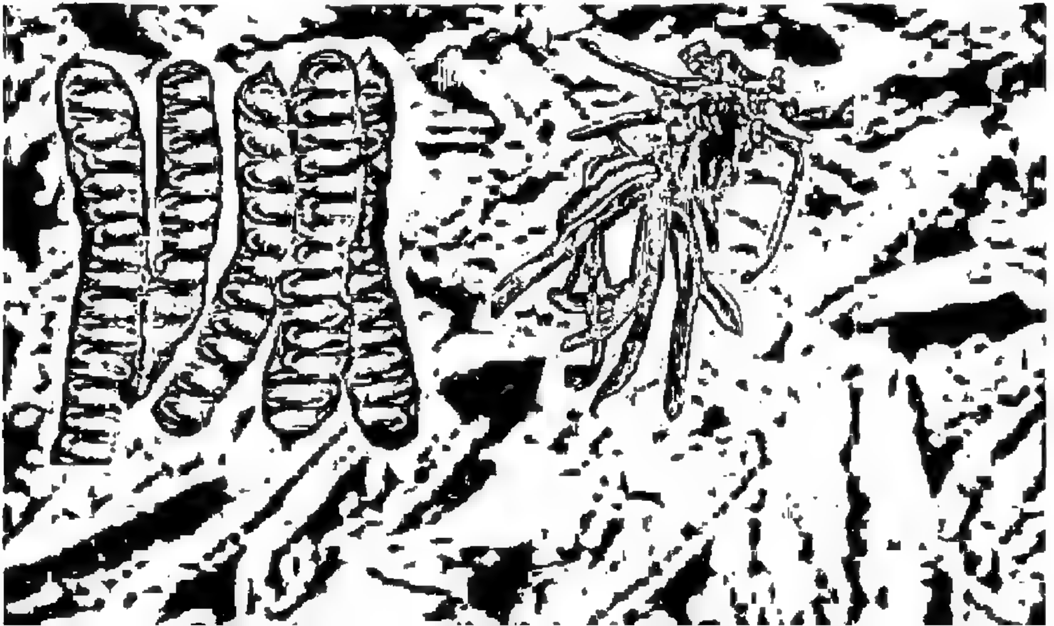
مثلما ذكرنا أن الإسهال أنواع، وكل نوع ربما يحتاج إلى علاج خاص؛ فمثلاً الإسهال الناتج عن الإصابة بميكروبات أو فطريات أو فيروسات لربما احتاج الأمر إلى العلاج بالمضادات الحيوية بجانب بعض الوصفات العشبية. وينقسم علاج الإسهال إلى قسمين هما: مثل المضادات الحيوية والأعشاب والمكملات الغذائية الأوديوسين، الكلورانفينكول والسلفوناميدات والسلناديارين.

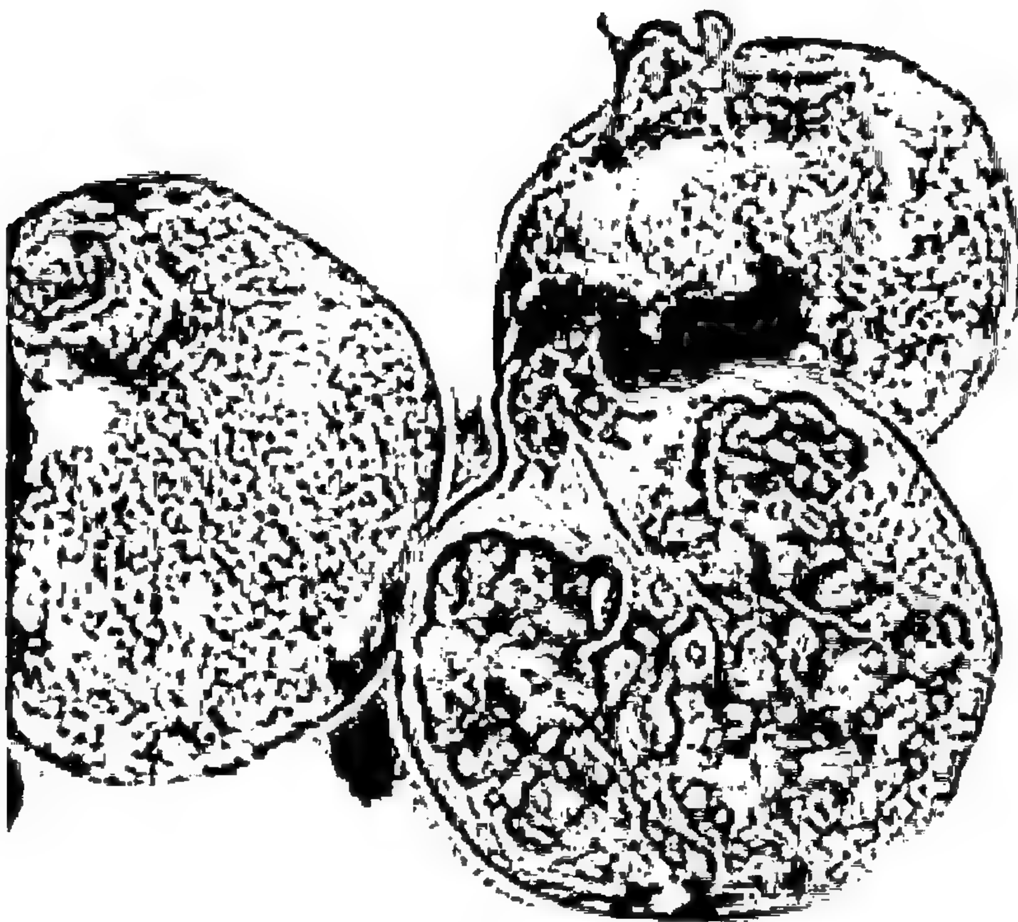
أولاً: المضادات الحيوية.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية، ومن أهمها ما يأتي:

١- التوت الشوكي Blackberry وتوت العلّيق Rasfberry، ويمكن مزج ملعقة من مسحوق أوراق كل منهما، وإضافتهما إلى ملء كوب ماء مغلي، وتركه ينقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء.

٢- الخروب Carob: والجزء المستعمل من الخروب هو ثماره، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق ثمار الخروب وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتركه لمدة ١٠ دقائق، ثم يحرّك بالملعقة ويشرب جميع محتويات الكأس مرة واحدة على الريق. أو يمكن أكل ثمرة كاملة من الخروب على الريق، وهذه الوصفة خاصة بالإسهال الناتج من بكتريا السالمونيلا أو الفيروسات.





٣- الرمان: يعد الرمان من أفضل المواد لإيقاف الإسهال، وخاصة الإسهال الناتج عن الدسنتاريا أو أي نوع آخر من الأنواع التي تسبب الإسهال. يؤخذ رمانة وتقشر ويرمى بقشرها، ثم يؤخذ اللب أو ما يعرف بشحم الرمان مع بذوره ويوضع في الخلاطة ويخلط، ثم يشرب دفعة واحدة قبل طعام الإفطار بساعة، وذلك مرة واحدة في اليوم.

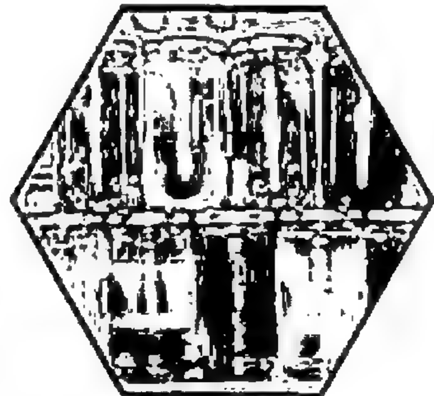
٤- الأرز والسفرجل: يوضع ملء كوب من الماء في قدر، ثم يضاف له ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الأرز وملعقة صغيرة من مسحوق السفرجل. ويترك على النار حتى ينضج، ثم يبرد ويؤكل من قبل المريض.



٥- ثمـار العرعـر: تؤخذ ملعقة صغيرة من مجروش ثمـار العرعر، ثم تضاف إلى قـدر بـه ملء كوب ماء بارد، ويوضـع على النار حتى يغلي، ثـم تنخفض درجة الحـرارة ويترك بعد ذلك يغلي لمدة عشر دقائق، ثم بعد ذلك يترك جانباً لمدة عشر دقائق أخرى، ثم يصفَّى ويشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم.

٦- عسل النحل النقي: يؤخذ ملء ملعقة كبيرة بمعدل ثلاث مرات في اليوم، حيث يتوقف الإسهال بإذن الله.

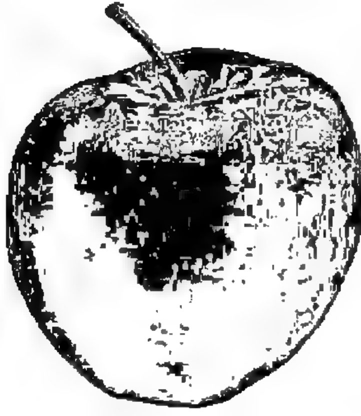




٧- الجزر: يستخدم الجــزر على نطاق واسع لعلاج إسهال الأطفال بشكل خاص، حيث تؤخذ حبتا جزر وتبشر، ثم يتناوله الطفل المصاب بالإسهال بمعدل مرتين في اليــوم. أما الطفل الرضيع فيعطى حساء الجزر، ويعمل بتقطيع نصف كيلو من الجزر إلى قطع صغيرة وتطبخ مع كوبين من الماء لمدة ساعة وربع الساعة، ثــم بعد ذلك يؤخذ الجزر ويهرس في منخل دقيــق الثقوب ويضاف الماء المغلي إلى ما يسقط من الجزر تحت المنخل إلى أن يصل حجمها إلى اللتر، ثم يضاف لها ملعقــة صغيرة من ملح الطعام وتخفق جيداً، ثم يعطى الطفل الرضيع من هذا المزيج بمعدل كوب صغير ثلاث مرات في اليوم.



٨- التفاح: يشفي التفاح بإذن الله من الإسهال المزمـن والحاد، خاصة إسهـال الأطفال والرضـع أثناء الصيـف. ولهـذا الغرض يمنع الطفـل عـن تنـاول أي نـوع من الغـذاء إلا التفـاح فقـط؛ وذلك بهرس ٧-٩ تفاحات بعد تقشيرها وإزالـة البـذور منها، ثـم يغذي الطفل بها إلى درجة الشبع ثلاث مرات في اليوم. وبعد ظهور التحسن بيومين تقلل كمية التفاح، ويضاف إليه مغلي الشوفان. وباستمرار تحسن الطفل ينقل إلى الغذاء الطبيعي.



٩- الثـوم: يُعـدُّ الثوم أفضل عـلاج للدسنتاريـا، حيث يؤخذ فص ثـوم كل ست ساعـات علـى أن يكون الفصـ الأول على الريق، ويستمر هـذا العلاج نحو ٩٠ يوماً.



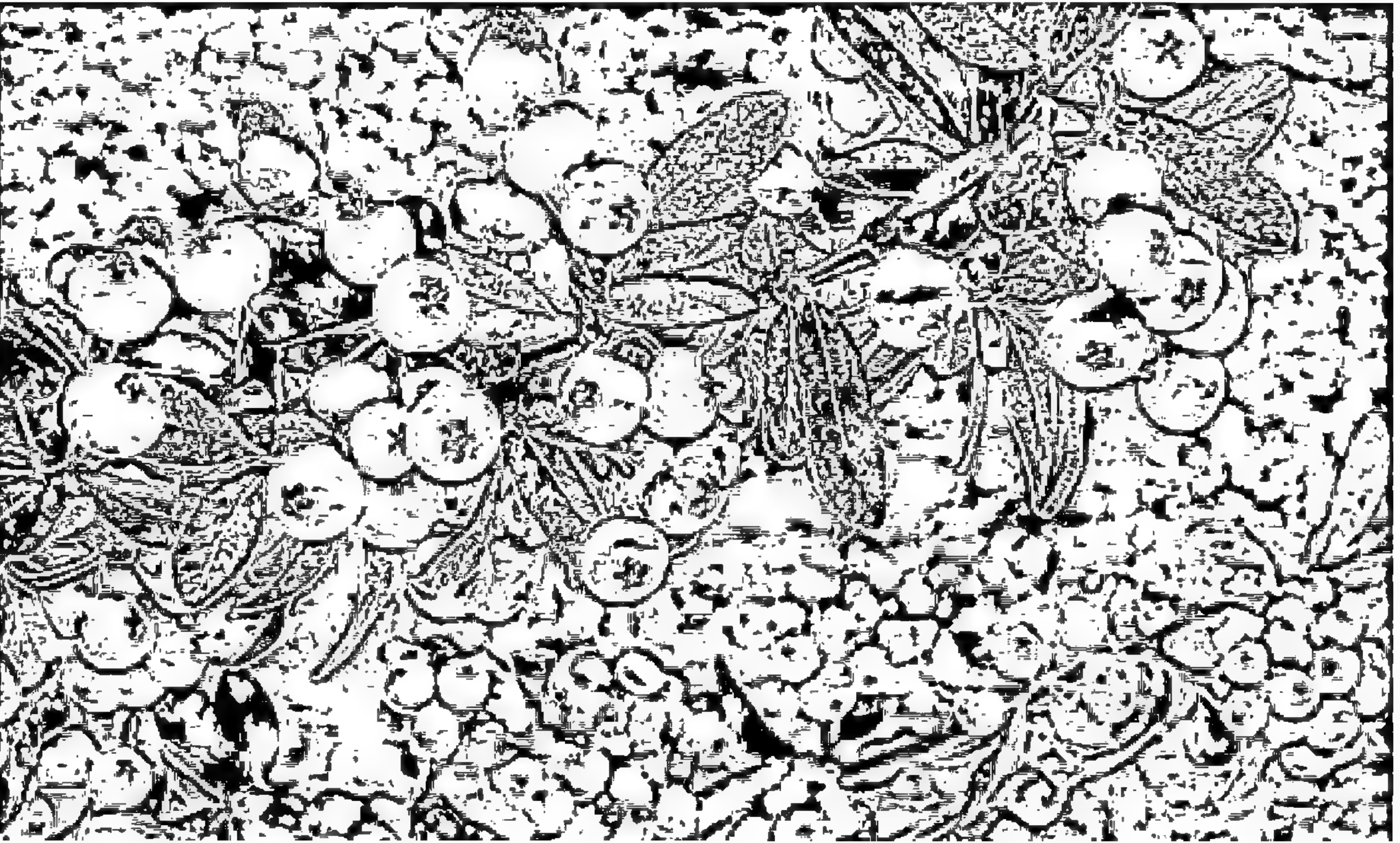


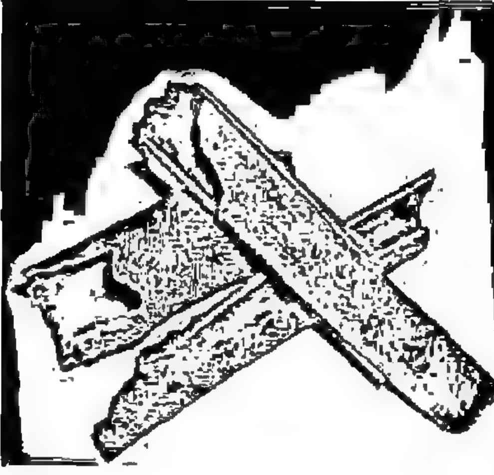
١٠- عرقسوس: يستخدم مسحوق العرقسوس لعلاج الدسنتاريا، وذلك بأخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق العرقسوس ومزجها مع نصف كوب ماء بارد ومزجها جيداً وشربها بمعدل كل ٦ ساعات، ويستمر الاستعمال لمدة ٨ أسابيع.

١١- الشاي: الشاي يعقل البطن، يشرب أربعة أكواب من الشاي يومياً، حيث يحتوي على مادة العفص القابض.

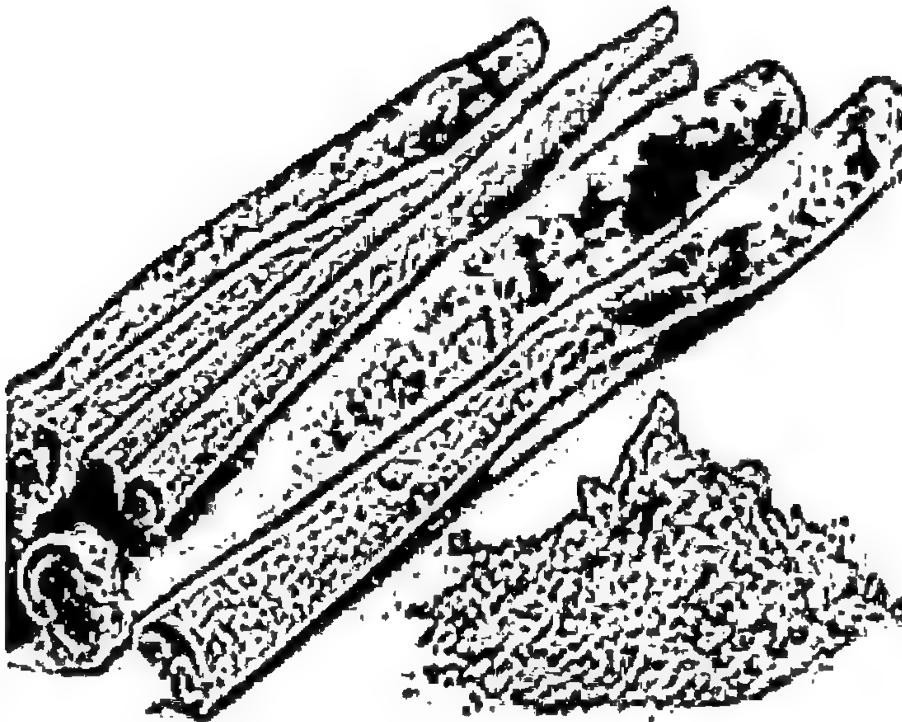
١٢- ثمار الزعرور: مغلي ثمار الزعرور اليابسة بواقع ٣٠ جراماً مع لتر من الماء يوقف الإسهال الشديد.







١٢- القرفة: يؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة السيلانية ثم تغمر في كوب ماء مغلي وتترك مغطاة لمدة عشر دقائق، ثم تصفّى ويشرب الماء بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



١٤- البردقوش ولسان الحمل السناني: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من البردقوش مع ملء ملعقة صغيرة من مسحوق لسان الحمل السناني وتوضعان في كوب، ثم يضاف لهما الماء المغلي ويترك لمدة عشر دقائق. ثم يصفّى بعد ذلك ويشرب بعد كل وجبة، وتعالج الدسنتاريا بعقاقير الفلاجيل وحقن الأمثين والسلفاجونيادين.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- أقراص الفم النشيط: يؤخذ ٤ أقراص مع ماء كل ساعة حتى ينتهي الإسهال، وهي تقوم بامتصاص السموم من القولون وتيار الدم.

٢- الأحماض الدهنية الأساسية: وهي تساعد في تكوين البراز.

٣- عشب البحر: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً، لتعويض المعادن التي فقدت في الإسهال.

٤- البوتاسيوم: يؤخذ بمعدل ٩٩ مجم يومياً لتعويض البوتاسيوم المفقود في البراز السائل.

٥- أسيدوفيلس: يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة في ماء نقي مرتين يومياً على معدة خاوية، وهي تقوم بتعويض البكتريا النافعة التي فقدت.

٦- الكالسيوم: يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم لتعويض الكالسيوم الذي فقد من الجسم.

٧- فيتامين ب المركب: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم ٣ مرات يومياً، وهو يقوم بهضم وامتصاص المغذيات.

٨- فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٤٠٠ - ١٠٠٠ وحدة دولية يومياً، ومهمته حماية الغشاء المخاطي المبطن لجهاز القولون.

٩- الزنك: يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم يومياً، يجب ألا تتعدّى الجرعة ١٠٠ مجم، وهو يساعد في إصلاح الأجهزة التالفة بالجهاز الهضمي وتحسين الاستجابة المناعية.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- اشرب كمية كبيرة من السوائل مثل الخروب الدافئ، عصير الجزر والمشروبات الخضراء، وكذلك الكثير من الماء، حيث إن فقدان السوائل المستمر نتيجة الإسهال قد يسبب جفاف وفقدان المعادن الضرورية مثل الصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم.

٢- اشرب ٣ أكواب ماء أرز يومياً ولعمل ماء الأرز اغلِ نصف كوب أرز بني في ٣ أكواب ماء لمدة ٤٥ دقيقة، صفِّ الأرز واشرب الماء، ثم كُل الأرز، حيث إن الأرز يساعد في تكوين البراز وإمداد الجسم بفيتامين ب.

٣- امتنع عن تناول منتجات الألبان، وقلل من تناول الدهون والأطعمة المحتوية للجلوتين مثل الشعير والشوفان والقمح، وتجنب الكحول والكافئين والأطعمة الحرّيفة.

٤- اترك حالات الإسهال البسيطة تأخذ دورها، فهي طريقة للجسم لكي يتخلص من السموم والبكتريا والأشياء الغريبة الأخرى، ولا تتناول أي عقاقير لوقف الإسهال لمدة يومين على الأقل، واستمر بعدها على السوائل لمدة أربع وعشرين ساعة لإعطاء الأمعاء فترة راحة.

٥- امتنع عن تناول اللحوم الحمراء لمدة ستة أسابيع على الأقل لمن عنده الدسنتاريا.

٦- في حالة حدوث أي من الحالات الآتية استشر مختص الرعاية الصحية، وهي: استمرار الإسهال أكثر من يومين، وجود دم في البراز، لون البراز أسود كالقار، ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من ٣٩ درجة، وجود ألم شديد في البطن أو الشرج، الإصابة بالجفاف الذي يدل عليه جفاف الفم أو تثني الجلد أو توقف أو نقص البول.





الاكتئاب
Depression

الاكتئـاب هـو اعتلال عقلي خطير، يعـاني الشخص فيه مـدة طويلة من الحزن والمشاعـر السلبيـة الأخرى، كما تعنـي كلمة اكتئاب وضعاً نفسيـاً عاديا، ينطوي على الحـزن أو الأسـى أو خيبـة الأمـل أو الوحـدة، التي يمر بها المـرء أحيانـاً. قد يشعر المكتئبـون بالخوف أو الإثـم أو العجز، وكثيراً ما يبكون ويفقـد العديد منهم اهتمامه بالعمـل والحياة الاجتماعية. وتنطوي حالات متعـددة من الاكتئاب أيضاً على الألم أو الإعيـاء أو فقدان الشهية أو أعراض جسدية أخـرى، ويحاول بعض المرضى المكتئبين إلحـاق الأذى بأنفسهم، أو حتى الانتحار. وقد تحدث مدة الاكتئاب بمعزل عن غيرها أو تتعاقـب مع مدة من المس أو الهوس وحالات مـن الفرح المفرط والنشاط الزائد في اعتلال يسمى الذهان الاكتئابي المسيّ.

لا يفهم الأطباء النفسيون أسباب الاكتئاب تمام الفهم، ولكنهم يطرحون نظريات متعـددة؛ إذ يعتقد بعضهم أن الاكتئاب يتبع فقدان قريب أو صديق أو وظيفة أو هدف غـال. كمـا يرى الكثير أن التجارب التي تحدث أثنـاء الطفولة الأولى، قد تجعل بعض الناس معرضين بصفة خاصة للاكتئاب في المراحل الآتية من حياتهم.

وطبقاً لنظرية أخرى، فإن اضطرابات في كيمياء الدماغ، تحدث أثناء الاكتئاب؛ لأن خلايا الدماغ متصلة مع بعضها، فتطلق موادٌ كيميائيةً تسمى المرسلات العصبية، ويـرى بعض الخبراء أن مرسـلات عصبية معينة تعاني من قصـور في نشاطها أثناء الاكتئـاب، وتصبح مفرطـة النشاط، أثناء نوبـات المس، وقد تُعزا هـذه التغيرات في كيمياء الدماغ إلى اضطرابات في التوازنات الداخلية للجسم.

ربما يكون النوع الأكثر انتشاراً هو درجة مزمنة منخفضة من الاكتئاب، تعرف بالاكتئاب العقلي Dysthymia، هذه الحالة تتضمن أعراض اكتئاب طويلة المدى. لقد أظهر أحد الباحثين أن هذا النوع من الاكتئاب ينتج عن عادات تفكير سلبية غير واعية. الاكتئاب المزدوج هو نوع مختلف من الاكتئاب العقلي يكون فيه الشخص المصاب باكتئاب مزمن منخفض الشده، يشعر على مدة متقطعة بنوبات اكتئاب شديدة، ثم يعود إلى حالته الطبيعية من حالة الاكتئاب البسيطة. نلاحظ أنّ كثيراً من الناس يكونون أكثر اكتئاباً في الشتاء، حيث يكون اليوم أقصر وأكثر إظلاماً. هذا النوع من المرض يعرف بمرض الاضطراب الوجداني أو العاطفي الموسمي Seasonal Affective Disorder. وقد لوحظ أن النساء هُنّ أكثر عرضة لهذا النوع من المرض أكثر من الرجال. والأشخاص الذين يصابون بهذا النوع من الاكتئاب يفقدون طاقتهم. ويصابون بنوبات قلق، ويزيد وزنهم أثناء مدة الشتاء نتيجة انفتاح شهيتهم للأطعمة غير المناسبة. وينامون كثيراً وتنقص لديهم الرغبة الجنسية. وكثير من المكتئبين يكتئبون حول إجازات ديسمبر، ويكون الانتحار في أعلى معدلاته في هذا الوقت من السنة.

تقول الإحصائيات الأمريكية: إن نحو ١١ مليون أمريكي يصيبهم الاكتئاب سنوياً، ويقول البحاث: إن العدد في تصاعد مستمر. ويقولون: إن عدد النساء المصابات بالاكتئاب هُنّ ضعف الرجال. يقال: إن الطعام هو الذي يؤثر على سلوك المخ إلى درجة بعيدة، فالناس يعتقدون أن الغذاء غير المناسب خاصة الوجبات السريعة والطعام السقط بشكل ثابت هو سبب الاكتئاب. يقال: إن معدل كيميائيات المعروفة بالنواقل العصبية التي تنظم سلوكنا، يتحكم فيها ما نأكل. والنواقل العصبية مرتبطة إلى حد بعيد بالمزاج. النواقل العصبية الأكثر ارتباطاً بالمزاج هي دوبامين، وسيروتينين ونور إيبينفرين. فعندما يفرز المخ السيروتينين يقل التوتر. وعندما ينتج المخ دوبامين أونورإيبينيفرين نميل للتفكير والعمل بسرعة، ونصبح أكثر يقظة بشكل عام.على المستوى الكيميائي العصبي والفسيولوجي تعد الناقلات العصبية مهمة جداً. هذه المواد تقوم بحمل النبضات بين الخلايا العصبية. إن المادة التي تصنع الناقل العصبي المشهور السيروتينين هي الحمض الأميني تريبوتوفان Tryptophan. إن تناول التربتوفان يزيد كمية السيروتينين المصنع في المخ. إن تناول الكربوهيدرات

المركبة ترفع مستوى التربتوفان في المخ، ومن ثم تزيد كمية السيرتونين الذي يعرف بتأثيره المهدئ. ومن ناحية أخرى فالغذاء الغني بالبروتين يزيد إنتاج الدويامين والنور إيبيرين اللذين يقويان الانتباه واليقظة.

علاج الاكتئاب:

ينقسم علاج الاكتئاب إلى ثلاثة أنواع، هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية المشيدة، وهي:

مجموعة من العقاقير المختلفة توصف عادة لعلاج الاكتئاب، وذلك عن طريق تغيير الاتزان في النواقل العصبية في الجسم. ومن هذه العقاقير Amitriptyline وَ Desipramine, Imipramine, Nortriptymine، وهذه العقاقير تتبع مجموعة تعرف باسم ثلاثية الحلقات Tricyclic. وهناك عقاقير أخرى تتبع مجموعة كيميائية أخرى تعرف باسم رباعية الحلقات Tetracyclic تعد أقل من العقاقير الأولى في الأضرار الجانبية وتأثيرها أفضل، وهي Maprtiline. كما أنَّ هناك نوعاً آخر من العقاقير من مثبطات مونو أمينو أكسيدز (Monoamino Oxidase)، هذه العقاقير تزيد كمية الناقلات المحسنة للمزاج في المخ عن طريق وقف عمل الإنزيم مونو أمينو أكسيدز، الذي يحطم هذه الناقلات من أمثلة هذه العقاقير Isocandbox, Phenelzine, Tranyl Cypromine .

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية من أهمها:

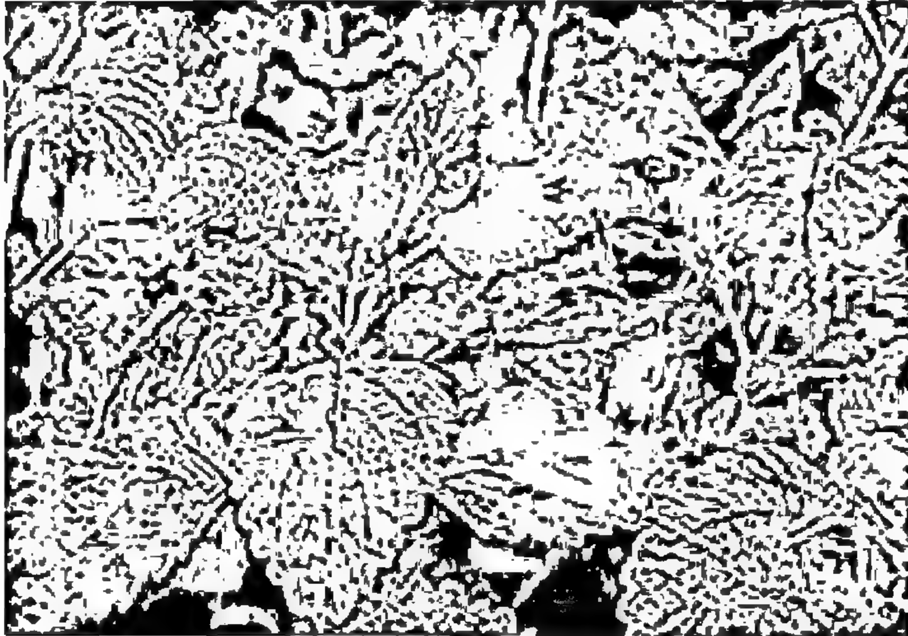
١ – عشبة القديس يوحنا St. John's Wort:

تعرف هذه العشبة بالهيوفاريقون وكذلك بحشيشة القلب، وهي نبات عشبي يصل ارتفاعها إلى ٨٠سم، تحمل أزهاراً صفراء في قمم الأغصان. تعرف علمياً باسم Hypericum perforatum. الجزء المستخدم من النبات الأغصان المزهرة، التي تحتوي على زيت طيار (كاروفيلن) وهيبريسين وشبه الهيبريسين، وكذلك فلافونيات. يستخدم النبات على نطاق واسع كمضاد للاكتئاب ومضاد للتشنج، وينبه تدفق

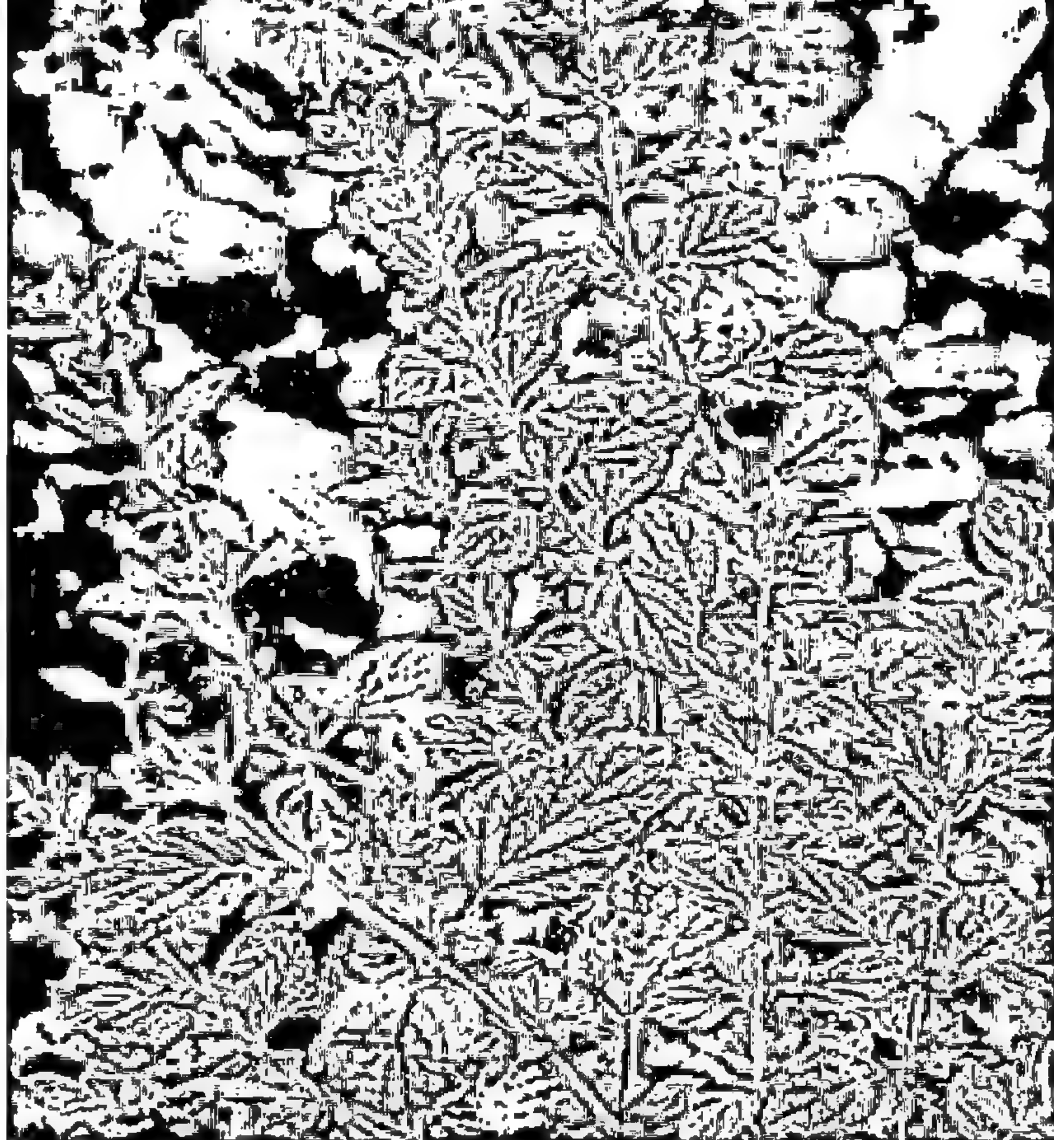
الصفـراء وقابض ويفرج الألم ومضاد للفيروسات. ويُعدُّ من أفضل العقاقير العشبية للاكتئـاب. يوجـد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محـال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين إلى ثلاث كبسولات في اليوم.

٢-الترنجان Lemon balm:

الترنجـان نبات معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر يحمل أزهاراً صغيرة. يعـرف هذا النبات باسم الحبق الترنجاني وعلمياً باسـم Melissa officinalis، وهو مـن مجموعـة الريحان والنعنـاع والزعتر[1] والمرميـة. الجزء المستخـدم منه جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على زيت طيار (سيترال وأكسيد الكاريوفيلين، لينالول وستيرونيلال).



(1) الزعتر: لفظة عامية واسمه باللغة العربية الفصحى: السعتر أو الصعتر



كما يحتوي على فلافونيات وعلى تربينات ثلاثية، وكذلك متعددات الفينول وحموض العفص. كتب جون إفيلين أن الترنجان علاج للدماغ، يقوي الذاكرة ويطرد الاكتئاب. يستخدم الترنجان كمضاد للتشنج ومضاد للفيروسات وطارد للديدان ومقوٍّ للأعصاب، يُستخدم كمرخٍّ للأعصاب والاكتئاب والهيوجية، ويخفف الشعور بالعصبية والذعر. يؤخذ ملء ملعقة من المسحوق وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. يوجد منه مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو تحت إرشادات الطبيب.

٣-النعناع Peppermint:



نبات معمر ذو رائحة عطرية ساقه مربعة. يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم يعرف علمياً باسم Mentha peperita الجزء المستخدم من النبات الأوراق التي تحتوي على زيت طيار، يضم المنثول والمنثون. كما يحتوي على فلافونيات (ليوتيولين، منتوسيد).

كما يحتوي على حموض فينولية وتربينات ثلاثية. يستعمل كطارد للأرياح، ويفرج تشنجات العضلات، ويزيد التعرق. ينبهّ إدرار الصفراء ومطهّر. بينت الأبحاث أن الزيت الطيار مضاد قوي للجراثيم ومضاد للفطور. يستخدم لعلاج حالات الاكتئاب. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يُؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.



٤- الجنسنج السيبري Siberian Ginseng:

نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار يحمل ٣-٧ وريقات مسننة على كل ساق. يعرف علمياً باسم Eleutherococcus senticosus. الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على الوتيروزيدات وبروبايندات الفنيل، وكومارينات، وسكريات، ومتعددات السكريد وصابونينات ثلاثية التربينويدات وغليكانات. يستعمل الجنسنج السيبري كمقوٍ ومنبه ويحمي جهاز المناعة.



أثبتت الأبحاث أن جذور هذا النبات مضادة للكرب والاكتئاب، كما يعالج الإرهاق والضعف الناتج عن الإفراط في العمل والكرب الطويل الأمد وكذلك الأرق. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو تحت إرشادات الطبيب.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- ل تيروسين: هذا الحمض الأميني يزيل التوتر عن طريق زيادة إفراز الأدرينالين، ويرفع مستوى الدوبامين الذي يتحكم في المزاج. يؤخذ حسب تعليمات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- حمض جاما أمينوبيوتريك: له أثر مهدئ مثلما يفعل الديازيبام والمهدئات الأخرى. يؤخذ بمعدل ٧٥٠ مجم يومياً. يؤخذ مع ٢٠٠ مجم نياسين أميد لأفضل النتائج.

٣- الليثيوم: معدن نادر يستخدم في علاج الهوس الاكتئابي. يؤخذ كما يصف الطبيب، ولا يباع إلا بوصفة طبية.

٤- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: تعمل على تصحيح نقص الفيتامينات والمعادن التي تصاحب الاكتئاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- فيتامين ج + روتين: فيتامين ج يساعد في منع الاكتئاب ولتقوية الجهاز المناعي، بينما الروتين يحسن امتصاص فيتامين ج. يؤخذ فيتامين ج بمعدل ٢٠٠٠ - ٥٠٠٠ مجم يومياً، مقسمة على ثلاث جرعات. أما الروتين فيؤخذ بمعدل ٢٠٠ – ٣٠٠ مجم يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تناول كربوهيدرات مركبة إن كنت عصبياً. ولزيادة اليقظة تناول وجبات بروتين تحتوي على أحماض دهنية أساسية. السلمون والسمك الأبيض تعد أحد الاختيارات الجيدة. استبعد منتجات القمح من طعامك، حيث وجد أن هناك صلة بين جلوتين القمح والاكتئاب.

٢- تجنَّب الأطعمة الغنية بالدهون وعدم تناول المقليات، وتجنب كل أنواع السكر والكافئين والأغذية المعلَّبة.

٣- تأكد من سلامة الغدة الدرقية، لأنها تلعب دوراً في مرض الاكتئاب. اجر فحوصات خشية أن يكون السبب أو العامل المساعد في الاكتئاب هو الحساسية من الغذاء.





الالتهاب
Inflammation

الالتهاب هو رد فعل الجسم للمهيجات الكيميائية أو الفيزيائية أو لبعض العوامل مثل البكتريا. وهو الحالة الشاذة للأنسجة في بعض أجزاء الجسم، التي تكون متورمة ومحمرة وساخنة ومؤلمة. تتمدد الأوعية الدموية في الجزء المتأثر، وتتيح لمزيد من الدم التدفق في المنطقة. وقد تترك كريات الدم البيضاء الأوعية الدموية، وتدخل الأنسجة المحيطة في محاولة لتدمير البكتريا. ويسمي الأطباء تكدس البكتريا وكريات الدم البيضاء الصديد، وتسبب كمية الدم التي تزداد في الجزء المتأثر والأوعية الدموية المتمددة الورم والحمى، والشعور بالحمى. وتضغط الأوعية الدموية على الأعصاب الحسية وتسبب الألم.

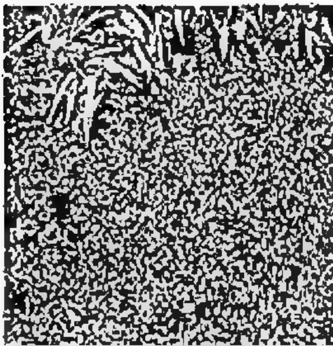
علاج الالتهاب:

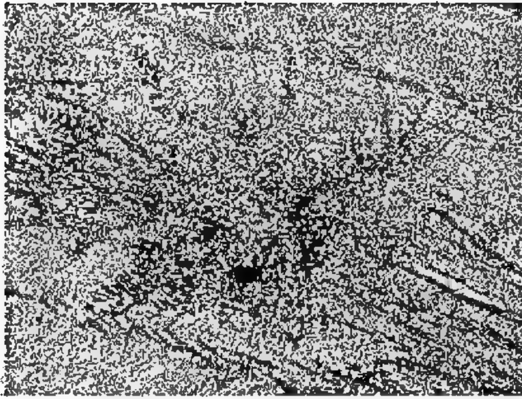
ينقسم علاج الالتهاب إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية: يوجد بعض الأعشاب التي تعطي تأثيراً مناسباً ضد الالتهاب، وهي:

١- عنب الدب Bearberry:

عشب صغير معمر يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم، يحمل أوراقاً صغيرة جلدية الملمس دائمة الخضرة تحمل الأغصان في رؤوسها أزهاراً صغيرةً بيضاء وردية اللون تشبه في شكلها الأجراس، تتحول فيما





بعد إلى ثمار عنبية صغيرة كروية الشكل ذات لون أحمر. ولقد سمي بهذا الاسم لأن الدببة تحب ثماره وتطعامها. يعرف عنب الدب بعدة أسماء: فيسمى القطلب، والمشمش البري، وشجر الدب، والتيقبان، وعسيران. أما من الناحية العلمية فتعرف بأسم Uva versi. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والثمار العنبية. تحتوي الأوراق على هيدروكينونات مائية، أهمها الأربوتين الذي تصل نسبته إلى ١٧٪ وأحماض العفص وجلوكوزيدات فينولية وفلافونيات. يستخدم مضاداً للجراثيم، ويقال: إن المفعول يكون أقوى في البول القلوي، ويعد أفضل المطهرات البولية. يستعمل مُغلَّى أوراق عنب الدب في التهابات حوض الكلى والمثانة المزمنة بنجاح. يوجد مستحضر مقنن من النبات يباع في محال الأغذية الصحية والصيدليات. يؤخذ كبسولتان مرتين في اليوم.

٢- حشيشة القنفذ Echinacea:

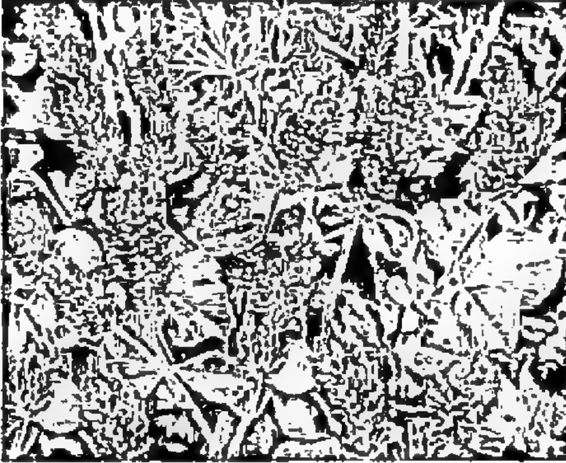


سبق الحديث كثيراً عن هذا العشب في عدة أمراض سابقة، وهو من الأدوية العشبية الشهيرة على مستوى العالم. يستعمل لعلاج الالتهاب بشكل عام. يوجد على هيئة مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٣- النفل البنفسجي Red clover:

سبق الحديث عن النفل البنفسجي في عدة أمراض سابقة. وهو من النباتات الجيدة لعلاج الالتهابات. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

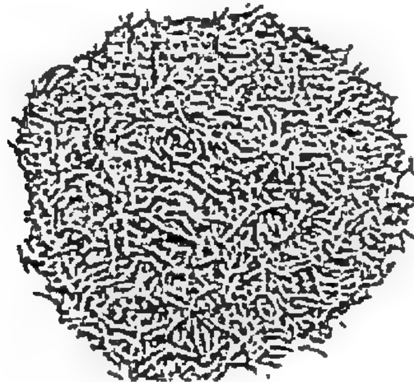


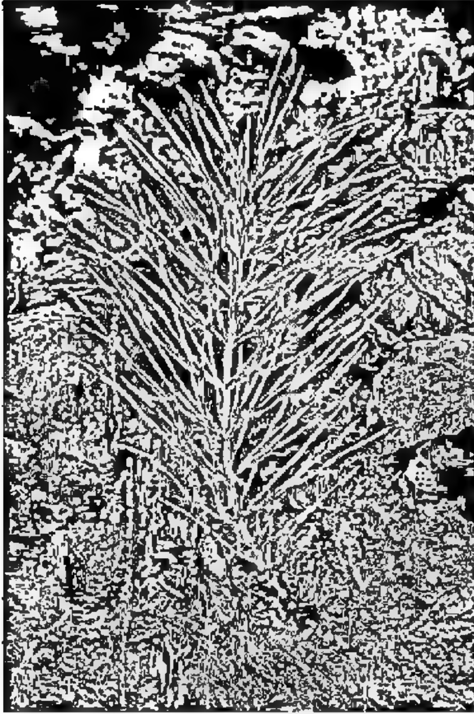


٤- ذنب الخيل Horsetail:

ويعرف أيضاً بالكنباث. وقد سبق الحديث عنه في عدة أمراض سابقة. يستخدم في التئام العظام والنسيج الضام.

يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.





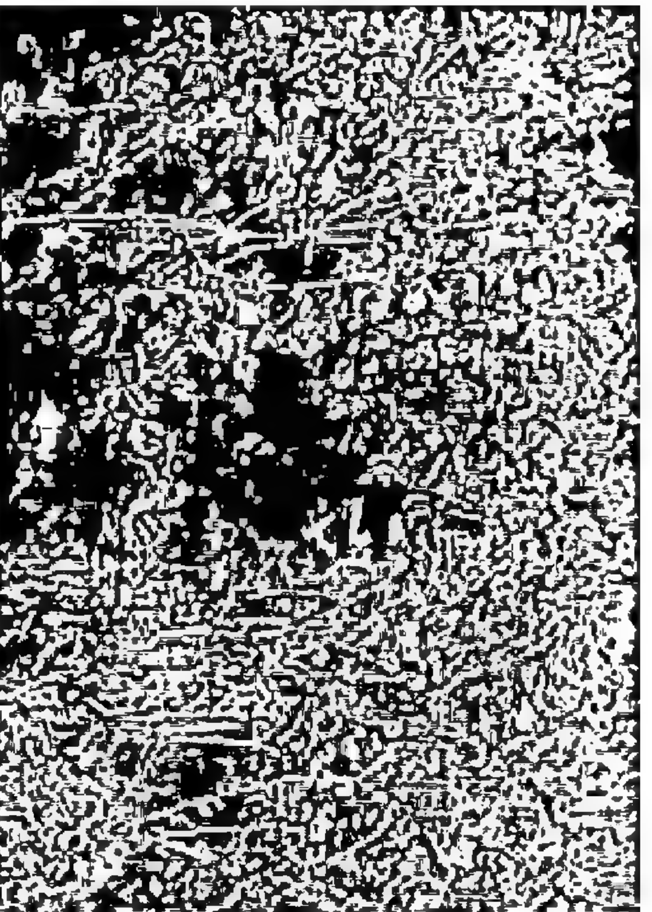


٥- الخردل Mustard:

نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى نحو متر، وهو غزير التفرع وخاصة الأغصان الموجودة في قمة النبات، يحمل أزهاراً على هيئة عناقيد ذات لون مصفر، والثمار قرنية رفيعة ذات لون بني مصفر، وبذور كروية الشكل صغيرة الحجم بنية اللون. يعرف الخردل بالمستردة، ويوجد منه عدة أنواع، وأهم أنواعه الخردل الأسود الذي يعرف علمياً باسم Brasica nigra. الجزء المستخدم منه: البذور والأوراق.

تحتوي بذور الخردل على جلوكوزيدات ثيوسيانية، وأهم مركب هو السنجرين Sinigrin.

يستخدم الخردل على نطاق واسع كدهون لعلاج التهاب العضلات ويستخدم على هيئة لبخة، حيث يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق البذور وتخلط مع ماء دافئ لتشكيل عجينة رخوة، ثم توضع كلبخة على مكان الألم لمدة ربع ساعة، ويمكن أن تفرش العجينة على قطعة شاش ويوضع على مكان الألم أيضاً. وخاصة لالتهابات الحنجرة فوق الرقبة.





ثانياً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين ج: يقلل من الالتهاب، يؤخذ بمقدار ٢٠٠٠ - ٦٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث جرعات.

٢- أنزيمات محللة للبروتينات: وهي تساعد في السيطرة على الالتهاب. تستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر. وتؤخذ قبل النوم ولمدة شهر.

٣- سوبراكسيد ديسميوتاز: يزيل الشقوق الحرة، ويقلل من العدوى والالتهابات. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- الزنك: معدن يساعد في السيطرة على الالتهاب ويعزز الالتئام، من الأفضل استخدام أقراص جلوكونات الزنك. يؤخذ بجرعة قدرها ٥٠مجم يومياً، ويجب عدم زيادتها.

تعليمات يجب اتباعها:

١- تجنب السكر ومنتجات الدقيق الأبيض والمأكولات السريعة والكولا والشيكولاتة.

٢- تناول نصف ثمرة أناناس يومياً، فهو أفضل علاج للالتهابات والتورم.

٣- تناول غذاءً يتكون من ٧٥٪ منه من الطعام غير المطهو، وتناول الكثير من العصائر الطازجة.



الالتهاب الرئوي:
Pneumonia

الالتهـاب الرئوي مرض خطير يصيب إحدى الرئتـين أو كلتيهما. يحدث نتيجة عدوى بالفيروسات والبكتريـا والفطريات والحيوانيات البدئية (Protozaa) والفطور المصوريـة (Mycoplasma) أو أي جراثيـم أخـرى، وتكـون العدوى نتيجـة لاستنشاق رذاذ نتيجـة لسعال أو عطس المصاب. وهنـاك حالات قليلة وربما نادرة تحدث نتيجة حساسية أو من جراء استنشاق موادٍّ كيميائيةٍ مهيجةٍ.

كان مرض الالتهاب الرئـوي يقتل نحو ثلث ضحاياه، قبل تطـور المضادات الحيوية في فـترة الأربعينيـات مـن القرن العشريـن. أما اليوم فمـع توفر العلاج الطبـي السليم واللقاحـات فإن أكثر من ٩٥٪ من المرضى يحصلون على الشفاء منه بإذن الله. وبالرغم مـن ذلك فما زال الالتهاب الرئوي في مقدمـة الأسباب التي تؤدي إلى الوفاة في كثير من البلدان. وتعد الإصابة بمرض الالتهاب الرئوي بالنسبة لمن يعانون أمراضاً خطيرة أخرى مثـل حالات انتفاخ الحويصلات الهوائية وأمراض القلب، وضعف جهاز المناعة وأمراض الـدورة الدموية والسكـر والعدوى بفيروس نقص المناعة Hiv والتشنجـات أو السكتات المخية وتسرب السوائل إلى الرئة أثناء التخدير والفشل الكلوي وأنيمياء الخلايا المتجلية، وإدمان الخمور والتدخين، ووجود مواد غريبةٍ في الممرات الهوائية، والأطفال وكبار السن، حيث تكون درجة تعرضهم لمخاطر الالتهاب الرئوي أكبر من المعدل العادي.

مسببات الالتهاب الرئوي:

أسباب الالتهاب الرئوي كثيرة، ولكن أهم الأسباب هي:

١- البكتريا، وأهمها المكورة الرئوية Streptococcus Pneumonia التي تعرف أيضاً باسم العنقوديات، ونوع آخر من البكتريا يسمى الميكوبلازما الرئوية Mycoplasm Pneumonia يسبب نوعاً شائعاً آخر من الالتهاب الرئوي يحدث عادة بين الأطفال والشباب البالغين.

٢- فيروسات الانفلونزا ذاتها، وعدوى الجهاز التنفسي الأخرى.

٣- الفطريات ويحدث بصورة أقل شيوعاً من النوع البكتيري أو الفيروسي.

تسكن البكتريا أو الفيروسات أو الفطريات المسببة للالتهاب الرئوي في أكياس الهواء الصغيرة الموجودة في الرئة؛ حيث يقوم الدم بعملية استبدال ثاني أكسيد الكربون بالأكسجين، وهناك تتكاثر البكتريا والفيروسات والفطور سريعاً، وسرعان ما تمتلئ هذه الأكياس بسوائل وبكرات الدم البيضاء التي ينتجها الجسم لمحاربة العدوى على هيئة صديد ومخاط.

الأعراض:

تختلف أعراض الالتهاب الرئوي باختلاف نوع البكتريا أو الفيروس أو الفطريات المسببة للمرض. وباختلاف الحالة الصحية العامة للمريض قبل إصابته بالمرض، وتنقسم الأعراض إلى ما يأتي:

١- الأعراض الناتجة عن العدوى بالبكتريا: تكون الأعراض في هذا النوع أكثر حدة وخطورة، حيث إنه يصيب المريض فجأة، وتشمل أعراضه حدوث رعشة وقشعريرة وارتفاع درجة الحرارة، وفي البداية يكون السعال جافاً، وبعد ذلك ينتج بصاق يأخذ لون الصدأ، ويصبح التنفس سريعاً وأكثر صعوبة. كما يحدث في الغالب ألم في الصدر تزيد حدته مع الشهيق وآلام في البطن وإرهاق.

٢- الالتهاب الرئوي الفيروسي: يختلف هذا النوع كثيراً في مراحله وحدته، فقد يظهر فجأة أو تدريجياً، وقد تكون أعراضه بسيطة أو خطيرة، أو تتراوح بين هذا وذاك، ويعد أقل خطورة من الالتهاب الرئوي البكتيري، إلا أنه إذا لم يعالج تماماً فمن الممكن أن تحدث عدوى بكتيرية إضافية.

٣- الالتهـاب الرئـوي الذي تسببه الفطريات: فهو يحدث بصـورة أقل شيوعاً من النوعـين السابقين، وغالباً ما يصحبه ضعف أو تثبيط في جهاز المناعة، وعادة ما يصيب هذا النوع الأشخاص الذين سبق وأن تعرضوا للعدوى بفيروس نقص المناعة أو مرض الأيدز، أو بعض الأنواع من السرطان أو الذين يتناولون الأدوية المثبطة لجهاز المناعة بعد عمليات نقل الأعضاء.

تشخيص مرض الالتهاب الرئوي:

عـن طريق السماعة يستطيـع الطبيب سماع أصوات مميـزة آتية من الرئة تدل علـى وجود المرض. ويمكن لأشعـة إكس السينية والاختبـارات المعملية أن تؤكد صحة التشخيص. أما تحديد الميكروب أو الفيروس أو الفطريات المسببة للمرض فإنه يتم عـن طريق أخـذ عينة من بصـاق المصاب وفحصـه تحت المجهر. كمـا يمكن تزريع البصـاق في المختبر من أجل تنمية الكائن العضوي داخل المعمل بحيث يمكن التعرف عليه وإعطاء العلاج المناسب.

علاج الالتهاب الرئوي:

يعالج الالتهـاب الرئوي بالمضادات الحيوية والأدوية العشبية والمكملات الغذائية الصحية.

أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية:

لقد حقق البنسلين نتائج جيدة فيما يتعلق بالحالات الناتجة من بكتريا المكورات الرئوية، لكن وجد أن المضادات الحيوية الأخرى أعطت نتائج أفضل في حالات أخرى مـن التهاب الرئـة البكتيري. وتعطي لقاحـات الإنفلونزا الجسم وقايـة من الالتهاب الرئوي الذي تسببه فيروسات الإنفلونزا. كما أنَّ هناك لقاحاً للالتهاب الرئوي يحمي الجسم من الالتهاب الرئوي الناتج من المكورات الرئوية. ومن أهم المضادات الحيوية المستعملة لعلاج الالتهاب الرئوي ما يأتي:

١- بكتيريا ستريبتوكوكس: العلاج هو المضادات الآتية: البنسلين Penicilin, Ampicilin و Augmentin, Erythromycin.

٢- هيموفيللس أنفلونزا تستخدم المضادات الحيوية Augmentin وَ loxin، Septra.

٣- ميكوبلازما نيمونيا علاجه Zithromax, Erythromicin.

٤- ليجيونير علاجه Erythromycin.

٥- الفطريات علاجها Penciilin, Amphotericin.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأعشاب لها دور كمضادة للبكتريا والفيروسات والفطريات ومن أهمها ما يأتي:

١- الثوم Garlic:

يعد الثوم دواءً عشبياً مثالياً ومعروفاً برائحته وطعمه الحريف، وهو مأمون تماماً للاستخدام الآدمي. الجزء المستخدم من الثوم فصوصه التي توجد تحت سطح الأرض، تحتوي هذه الفصوص على زيت طيار (أليين، ألييناز، اليسين)، كما تحتوي على سكوردينينات وسيلنيوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. يستعمل كمضاد حيوي جيد ضد البكتريا، ومخفض لضغط الدم والسكر وطارد للبلغم ويقلل تجلط الدم وطارد جيد للدود. ويزيد التعرّق، يستخدم بمعدل فصين بعد كل وجبة، أو يمكن استعمال أي من المستحضرات المقننة العديدة التي تباع في الصيدليات والمحال الغذائية وذلك لعلاج مرض الالتهاب الرئوي.

٢- حشيشة القنفذ Echinacea:

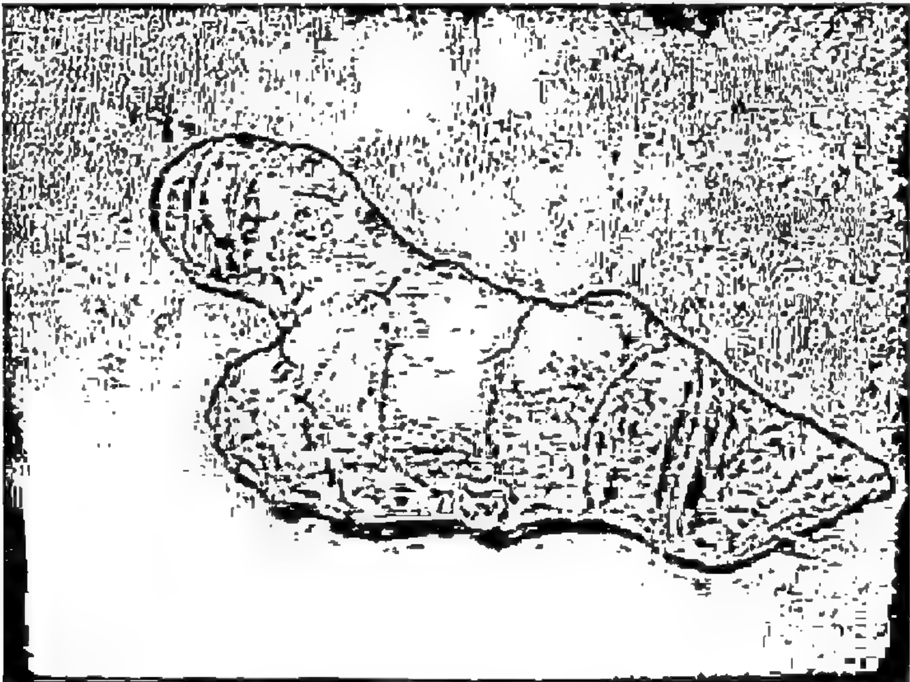
تعد حشيشة القنفذ أحد أهم الأدوية العشبية في العالم، ويوجد منها عدة أنواع، والجزء المستخدم من هذه العشبة الأزهار والجذور، التي تحتوي على الكاميدات (أيزوبيتيلاميدات) واسترات حمض الكافييك ومتعددات السكريدات وزيت طيار وبيتائين. تستخدم حشيشة القنفذ على نطاق واسع، وقد بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية، وذلك عن طريق تنبيه جهاز المناعة. كما أن حشيشة القنفذ مضاد حيوي جيد. كما أنها تزيل التسمم ومضادة للالتهاب ولائمة للجروح، كما وجد أنها مضاد جيد للفطريات التي تصيب

الرئـة. لعـلاج الالتهـاب الرئوي يؤخذ ملء ملعقـة صغيرة على ملء كـوب ماء مُغلًى، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

كما يوجد منها مستحضر مقنن يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى عند النوم.

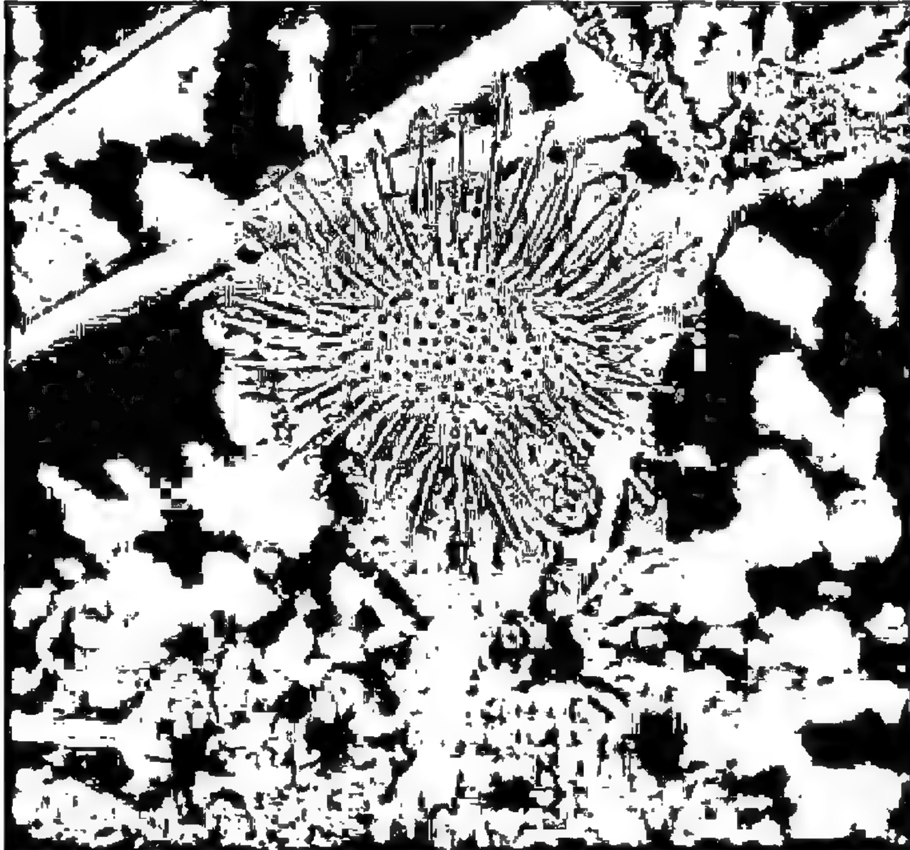
٢- الزنجبيل Ginger:

يعـد الزنجبيـل واحـداً مـن أفضـل الأدويـة في العـالم. الجـزء المستخدم من النبـات الجذمور الـذي يحتوي على زيت طيار (زنبجبريـن) والبوريسين وجنجيرول وشوغـولات. يستخدم الزنجبيل علـى نطاق واسع، فقد حظي بقداسـة في آسية منذ أقـدم الأزمنة. يعمـل كمضاد جيد للقيء وطـارد للرياح ومنبه لـدوران الدم، ويثبط السعال ومضاد للالتهابات ومطهر وقاتل للجراثيم، ولذلك يستخدم كعلاج في مرض الالتهـاب الرئوي البكتيري. يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة تضـاف إلى كوب ماء مُغلًى، وتـترك لمدة ١٠ دقائـق ثم يشرب بمعدل مرتين في اليوم. كمـا يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.



٤- عشبة الندي Sundew:

وتسمى النديان وورد الشمس والنيدمان، وتعرف علمياً باسم Drosera rotundifolia الجزء المستخدم كل الأجزاء عدا الجذور. تحتوي الأجزاء النباتية على كينونات النفتا وبلومباجين وأنزيمات وفلافونيات وزيت طيار. تستخدم عشبة الندي على نطاق واسع لعلاج حالات الصدر التشنجية مثل الالتهاب الرئوي والشاهوق والربو القصبي. وقد نصح الدستور الألماني بتناول ملعقتين صغيرتين من خلاصة النبات لعلاج الالتهاب الرئوي.

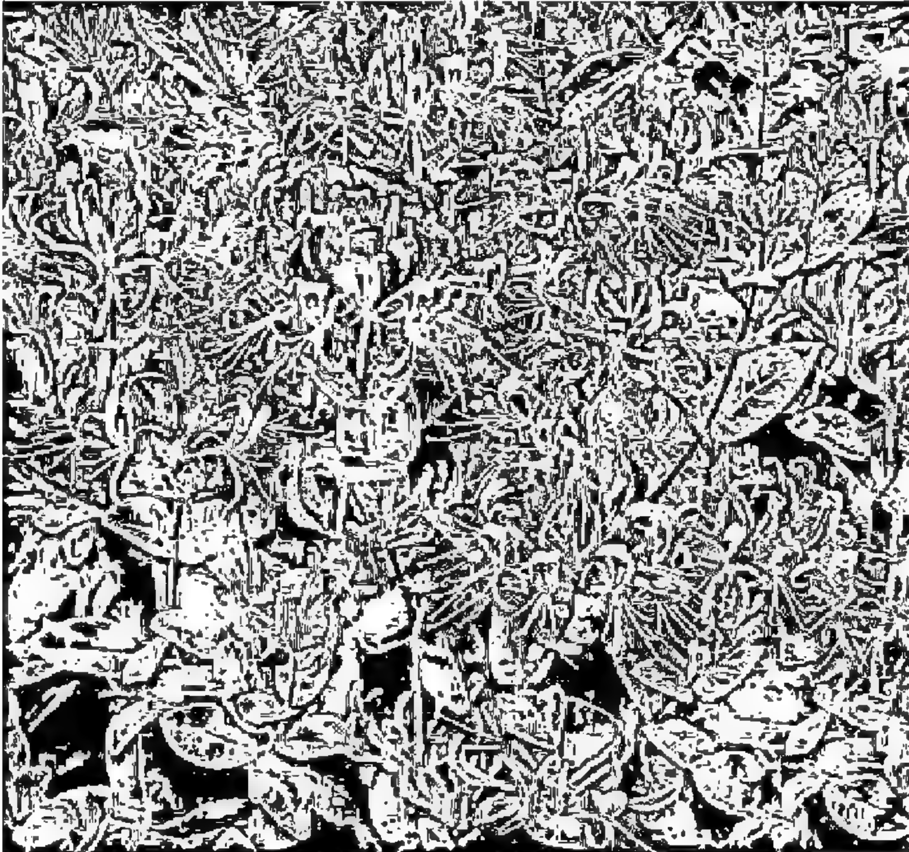


٥- صريمة الجدي Honeysuckle:

يسمى سلطان الجبل، وهو نبات متسلق يصل ارتفاعه إلى ٤ أمتار، وهو دائم الخضرة، الجزء المستعمل منه الأزهار والأوراق واللحاء (القشور). تحتوي زيتاً طياراً وحمض العفص وحمض الساليسيليك.

تستخدم صريمة الجدي في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر لعلاج الالتهاب الرئوي ومشكلات الكبد وحصى الكلى وتخفيف آلام النقرس، وضد التشنج والربو، ويجب عدم استخدام ثمار النبات العنبية الشكل حيث إنها سامة.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من اللحاء وتوضع على ملء كوب ماء مُغلَّى، وتترك لمدة عشر دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.





ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية:

أهــم المكمــلات الغذائيــة هي الآتــي، والجرعة المقصــودة لكل مكمل هــي للكبار، وبالنسبــة للأطفال بين سنــي الثانية عشرة والسابعة عشرة؛ فتقلــل الجرعة إلى ثلاثة أربــاع جرعة الكبار، وبالنسبــة للأطفال بين السادسة والثانيــة عشرة فيستعمل نصف الجرعــة المخصصة للبالغين. أمــا الأطفال دون سن السادســة فيستخدم ربع الجرعة الموصى بها.

١ - بيتاتــين: وهو مكون من بيتاكاروتــين وكاروتينويدات أخرى، وهو يحمي الرئة من التلف الذي تسببه الشقوق الحرة. يستخدم بمعدل ١٥٠٠ وحدة دولية يومياً.



٢- الفضة الغروية: وهي تقلل الالتهاب، وتنشط الالتئام في أنسجة الرئة المصابة، تؤخذ حسب التعليمات من قبل المختص.

٣- فيتامين أ: نقص هذا الفيتامين يؤدي إلى زيادة القابلية للعدوى، التي يمكن بدورها أن تؤدي إلى الإصابة بالالتهاب الرئوي؛ لذا فهو ضروري للمحافظة على سلامة البطانة الداخلية للممرات التنفسية. يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة يومياً.

٤- ميلاتونين: يساعد على النوم، وهو هورمون طبيعي تفرزه الغدة الصنوبرية، التي تتحكم في دورة النوم واليقظة. يؤخذ بمعدل ما بين ١,٥ - ٥ مجم يؤخذ قبل النوم بساعتين.

٥- Clear lung:

وهـو من إنتـاج Natural Alternative وهو مركب مـن أعشاب تساعد في علاج صعوبة التنفس وضيق الصـدر وأزيز الصدر، نتيجة احتقان الشعب الهوائية. يستعمل حسب التعليمات الموضحة على المستحضر.

٦- الأسيدوفيلـس: يؤخذ الأسيدوفيلس إذا كان المريض يتناول مضادات حيوية، ويجـب عـدم استخدامها في الوقت نفسه الذي يستخـدم فيه المضاد. الجرعة كبسولة ٢ مرات.

تعليمات خاصة يجب اتباعها من قبل المصاب بالالتهاب الرئوي:

١- أكـثر من تناول الخَضْـراوات والفواكـه الطازجة، واشرب كميـات وفيرة من العصير الطازج؛ نظراً لأن العصير يخفف إفرازات الرئة.

٢- تناول مشروب الخضراوات في وجباتك وإذا تعذر ذلك فتناول الكلوروفيل وهو يوجد على هيئة أقراص يمكن شراؤه من محالّ الأغذية الصحية.

٣- تجنّـب السكر ومنتجات الألبـان ومنتجات الدقيق الأبيض والقهوة والسوائل المُغلَّية، عدا تلك التي تحتوي على أعشاب.

٤- استخدم رذاذاً بارداً من مرطب أو مبخر لتسهيل عملية التنفس.

٥- حاول أن تستعمل المنديل عندما تكح «تسعل» أو تعطس، وحاول أن ترمي المناديل المحتوية على البصاق بعيدة عن الناس خشية العدوى.

٦- تنـاول البروتـين كمكمل غذائـي من المصـادر النباتية مثل مركـب الأحماض الأمينية.

٧- ضع وسادة دافئة أو زجاجة ماء دافئ على صدرك لتخفيف الألم.





الإمساك
Constipation

هــو التغوّط في أوقات متباعدة وبشكل غــير منتظم، ويكون خروج الكتل البرازية مزعجاً وضعياً، ولا يتغوّط الإنسان إلا مرة كل عدة أيام.

الإمســاك بنوعــه المعتــاد هو الحالــة التي تكون فيهــا الفضــلات في الأمعاء من الصلابــة بحيــث لا تمر بسهولة داخل الأمعاء. وبالطبع يترتــب على ذلك شعور بعدم الراحة أو أعراض غير مريحة.

وينشــأ الإمساك من مجرد قصور في القولون عــن تأدية وظيفته، من حيث عدد مــرات التفريــغ، التي قد ينتظرهــا الشخص، ويعتقــد العديد من النــاس خطأً أنهم مصابــون بالإمساك، لمجرد أنهم لا يفرغون أمعاءهــم يومياً. ولكن من الطبيعي جداً أن يتم تفريغ الأمعاء بمعدل ٣ مرات في اليوم أو مرة واحدة فقط كل ٣ أو ٤ أيام.

يوجد نوعان من الإمساك:

الإمســاك الضعيــف Atonic constipation، ويحــدث هــذا النــوع عندمــا تكون عضلات القولون ضعيفة، وتعوزها القوة.

والنــوع الثاني: هو الإمســاك التشنجــي Spastic constipation، ويعرف في بعض الأحيان «بمرض الأمعاء المتهيجة». ويتميز هذا النوع بعدم انتظام عملية التبرز.

ويحــدث الإمساك الضعيــف وهو أكثر شيوعاً مــن النوع التشنجــي عندما يخلو النظام الغذائي من الكميات الكافية من الألياف والسوائل وقلة الألياف الجسمي، أما الإمساك التشنجي فيحدث بسبب التعرض للضغوط النفسية والاضطرابات العصبية والإفراط في التدخين وتناول الأطعمة المهيجة وانسداد القولون.

ما هي أعراض الإمساك؟

من أهم أعراض الإمساك: الصداع، والألم البطني، والإحساس بانتفاخ في البطن، اللسان المغطى بمادة كريهة الرائحة، سوء رائحة الجسم ورائحة النفس، الاكتئاب، التهاب نتوءات الأمعاء، الإجهاد، الغازات، البواسير، الفتق، السموم ومولدات الحساسية، سوء الهضم، الأرق، متلازمة سوء الامتصاص، دوالي الأوردة.

من المهم أن تتحرك الأمعاء الغليظة بنظام يومي، فالقولون يحوي مخزن المخلفات التي يجب أن يتم التخلص منها أثناء ١٨ - ٢٤ ساعة. السموم الضارة تتكون بعد هذه المدة. السموم ومولدات الحساسية والأجسام المضادة من بكتريا الأمعاء الغليظة وجزئيات الطعام غير المهضومة قد تلعب دوراً في حدوث مرض السكر، والالتهاب السحائي، وهن العضلات، وأمراض الغدة الدرقية، والكانديدا، والغازات والانتفاخ المزمن، والصداع النصفي وتقرحات الأمعاء الغليظة.

ما هي مسببات الإمساك؟

يصاب الإنسان بالإمساك بسبب كسل الأمعاء الدقيقة والغليظة وعدم قيام عضلاتها بدفع المواد التي بداخلها إلى الأمام بالشكل المطلوب؛ فتمكث فيها فترة أطول مما يجعلها تفقد كثيراً من مائها والسوائل في الطعام، مشكلات العضلات، تقدم العمر، وأمراض الأمعاء، الأمراض العصبية، سوء التغذية، خاصة تناول أطعمة مملحة كثيرة، ونقص الألياف.

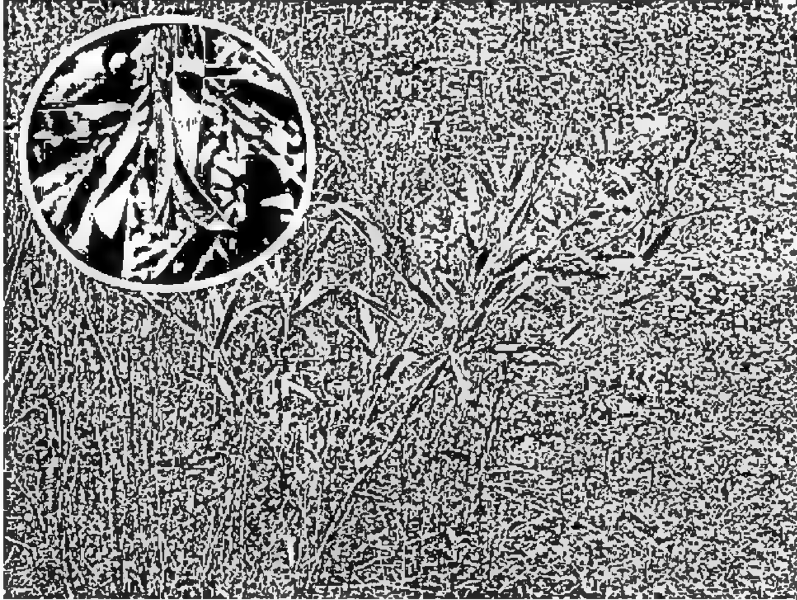
قد ينشأ الإمساك نتيجة أعراض جانبية لمكملات الحديد، وبعض العقاقير مثل مسكنات الألم، ومضادات الاكتئاب، ارتفاع معدل الكالسيوم وانخفاض عمل الغدة الدرقية، المصابون بالسكر أو الفشل الكلوي معرضون للإصابة بالإمساك، الجفاف في كبار السن. استخدام الملينات بصفة مستمرة قد تتلف الخلايا العصبية في جدران القولون وعندما يحدث ذلك فإن الإمساك لا مفر منه. كما أن شرخ فتحة الشرج تسبب الإمساك، وجود جلطة في البواسير، أو وجود عدوى في فتحة الشرج قد يؤدي إلى انقباض ناتج عن ألم على درجة من القوة تعوق إخراج البراز.

علاج الإمساك بالأعشاب والمكملات الغذائية وغيرها:

توجد عدة أعشاب تستخدم لعلاج الإمساك، وهي:

ثمار السنامكي Senna fruits:

يؤخذ من ٦ - ١٢ ثمرة وتوضع في نصف كوب ماء بارد، وتترك لتنقع لمدة ٢٤ ساعة، ثم يشربها المريض قبل النوم.



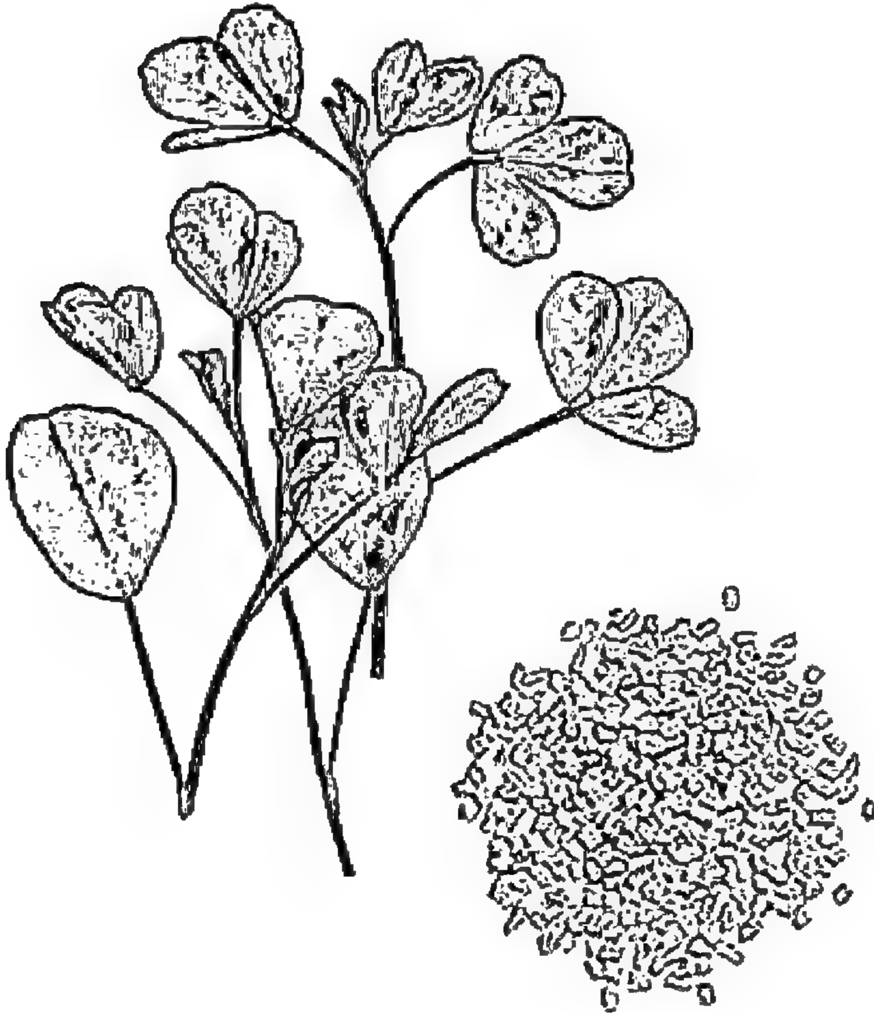
التين المجفف Dry Fig:

يؤخذ ما بين حبتين إلى ٤ حبات من التين المجفف، وتوضع في ربع كوب من الماء البارد في المساء، وفي صباح اليوم التالي تؤكل الثمار، ويشرب ماؤها على الريق قبل تناول وجبة الفطور.



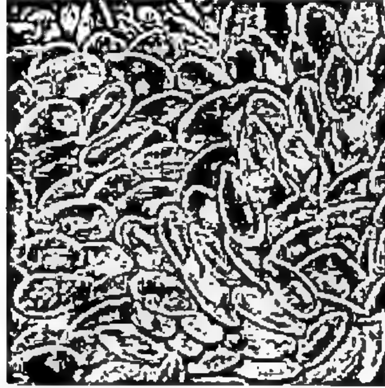
بذور الحلبة Fenugreek:

يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الحلبة، وتضاف إلى نصف لتر من الماء، وتوضع على النار حتى الغليان، ثم يترك دقيقة واحدة بعد الغليان، ثم يبرد ويصفى ويشرب بجرعات متعددة بمقدار ملعقة كبير كل ساعتين.



بذور الكتان Linseeds:

يؤخـذ مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق بذور الكتان، وتمزج مع نصف كوب ماء دافئ، ثم يشرب المزيج دفعة واحدة.



قشور نبات الكسكارة (القشرة المقدسة) Cascara bark:

يؤخـذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق قشور سوق نبات الكسكارة، وتوضع في ملء كوبين من الماء البارد، وتترك لتنقع لمدة ١٢ ساعة ويشرب منه فنجان في الصباح وآخر في المساء.

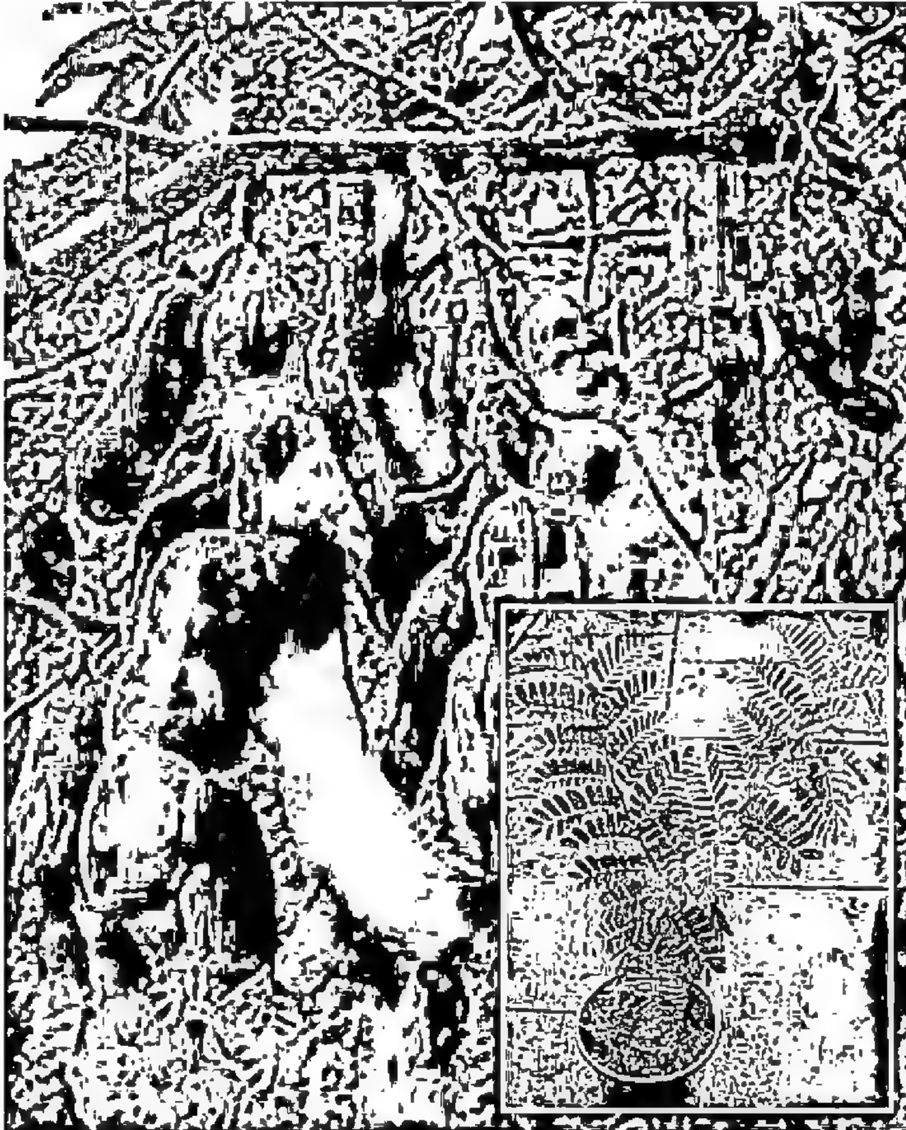


التفاح المشوي Roasled Apple:

يُؤخذ تفاحتان وتشويان على النار، ثم تبرَّد وتؤكل بمعدل مرة واحدة في اليوم.

التمر الهندي Tamarindus:

يؤخذ أوقيتان من التمر الهندي، وتغليان في لتر ماء في إناء من الفخار، ثم يصفًى الماء ويحلى بالعسل، ويتناول منه المريض كوباً كل ساعة.

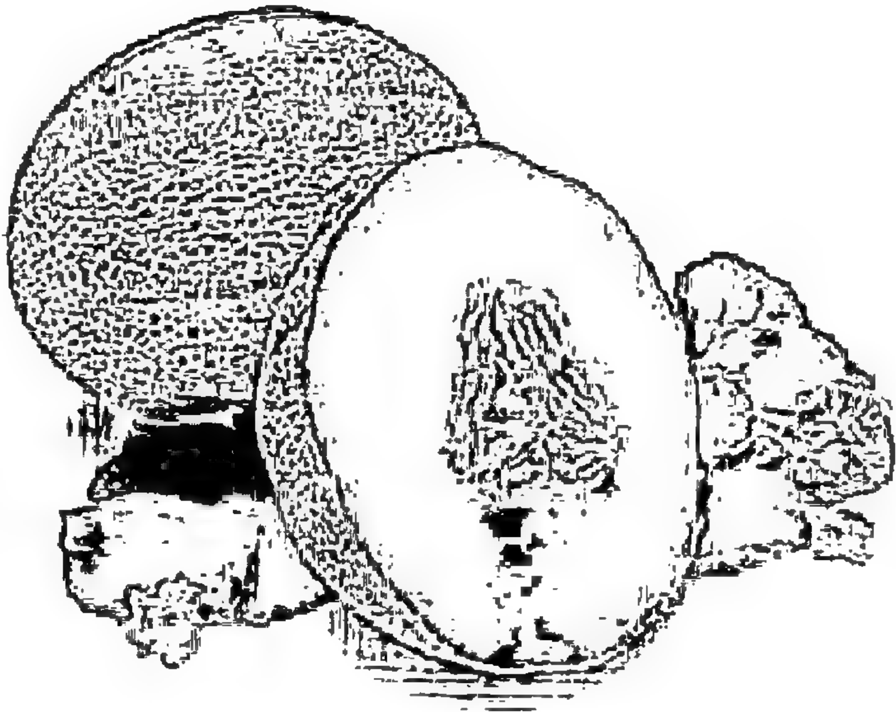


الشمام Water melo:

يؤكل الشمام التام النضج بكثرة؛ حيث يعالج الإمساك ويعمل على الوقاية منه.

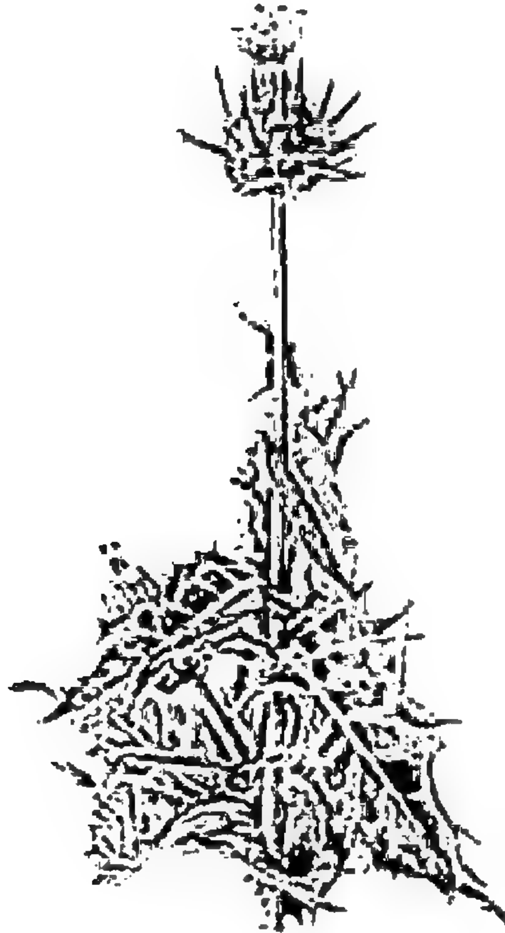
عصارة أوراق الصبر Aloe - Juce:

يؤخذ نصف كوب من عصير أوراق نبات الصبر الطازج مرة في الصباح وأخرى في المساء.



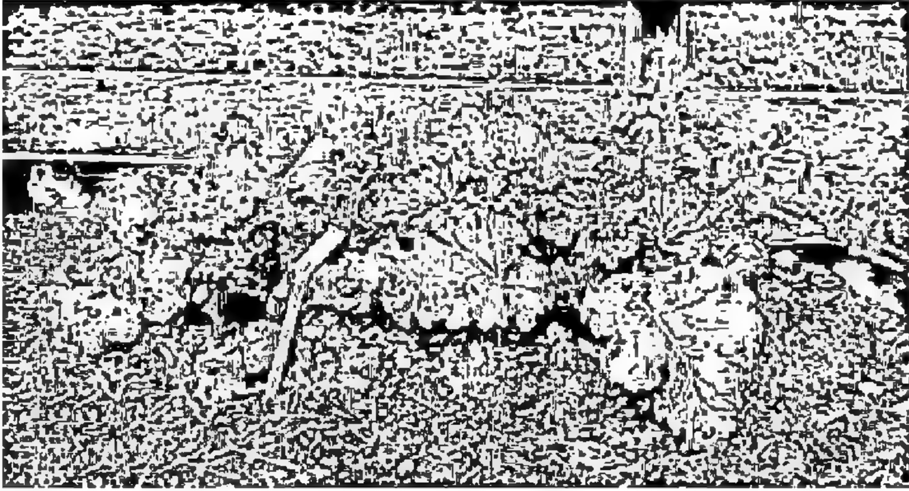
نبات أبو كعيب (Milk Thistle):

يقوم هذا النبات بمساعدة عمل الكبد ويحسّن إفراز العصارة الصفراوية لتليين البراز، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق شوك اللبن وتوضع على ملء كوب ماء مُغلًى، وتترك لتنقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفَّى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.



جذمور الراوند Rhubarb:

يعد جذمور الراوند من الملينات الجيدة، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذمور الراوند، وتوضع على ملء كوب ماء مُغلًى، وتترك لتنقع لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفًّى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

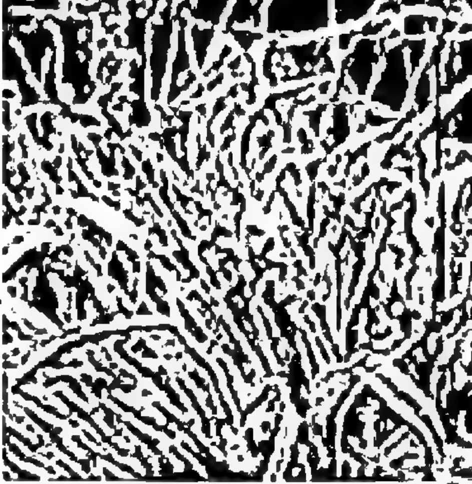




أوراق المتة Mate:

يؤخذ ملء ملعقة من مجروش أوراق المتة، وتوضع على ملء كوب ماء مغلي، وتترك لتنقع لمدة عشر دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

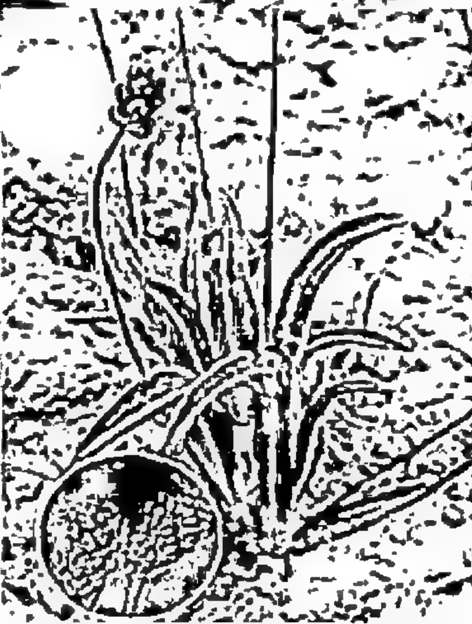






بذور قطونا Psyllium:

١- يؤخذ مقدار ملعقة طعام من مسحوق بذور قطونا، وتوضع على ملء كوب ماء بارد، ويمزج جيداً ويشرب عند الذهاب إلى النوم، ثم يشرب بعده كوب من الماء البارد.



عصير لب اليقطين Pumpkins:

يؤخذ فنجان صغير واحد يومياً على الريق.



البرقوق Prunus domestica:

يؤخذ خمس حبات من البرقوق الجاف، وينقع في ملء كوب ماء بارد لمدة ١٢ ساعة، ثم يشرب ماؤه وتؤكل الثمار على الريق قبل الإفطار. وتعد هذه الوصفة من الوصفات الجيدة المضادة للإمساك.





المكملات الغذائية :

يوجد عدد من المكملات الغذائية ذات تأثير مهم في مكافحة الإمساك:

الثوم Garlic:

يؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين في اليوم مع الطعام، حيث يقضي على البكتريا الضارة في القولون.

اسيدوفيلس:

يؤخذ ملعقة صغيرة من الأسيدوفيلس يومياً على معدة خالية؛ حيث يحافظ على بقاء البكتريا الصديقة حية في القولون (لاكتوباسيليس اسيدوفيلس نوع من البكتريا (بكتريا اللبن المحبة للأحماض)؛ التي تساعد على هضم البروتينات الأسيدوفيلس = لاكتوباسيلس اسيدوفيلس هو نوع من البكتريا (بكتريا اللبن المحببة للأحماض): النافعة الصديقة التي تساعد على هضم البروتينات، وهي عملية ينتج في أثنائها حمض اللاكتيك وبيروكسيد الهيدروجين وأنزيمات وفيتامينات ب ومواد مضادة حيوية طبيعية تثبط الكائنات الدقيقة الضارة. وله أيضاً خصائص مضادة للفطريات، ويساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم، ويساعد على الهضم، وينشط امتصاص العناصر الغذائية.

وجدير بالذكر أن البكتريا الطبيعية التي تعيش في القولون السليم يجب أن تتكون من ٨٥٪ على الأقل من اللاكتوباسيلس، ١٥٪ من بكتريا القولون، ولكن العكس هو الذي يحدث في الوقت الحاضر؛ مما يؤدي إلى تراكم الغازات والتطبل والأرياح والتسمم المعوي والجسماني العام والإمساك ونقص امتصاص العناصر الغذائية.

حمض الفوليك:

نقص هذا الحمض يسبب الإمساك يؤخذ ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.

بكتين التفاح:

يؤخذ ٥٠٠ مليجرام يومياً، وهو مصدر للألياف التي تساعد في علاج الإمساك.

ما هي التوصيات التي يجب اتباعها للوقاية من الإمساك؟

١- يجب تناول أغذية غنية بالألياف مثل الفواكه الطازجة الخضرة النيئة ذات الأوراق الخضراوات والرز البني يومياً. كما يجب تناول نبات الهليون يومياً والفول وبراعم الكرنب والقرنبيط والجزر والثوم والحمص والبطاطس الحلوة والحبوب الكاملة.

٢- اشرب المزيد من الماء وبالأخص عند تناولك الألياف. اشرب على الأقل ما بين ٥ إلى ٨ أكواب يومياً، سواء كنت ظمآناً أم لا.

٣- تناول أطعمة غنية بالبكتين مثل التفاح والجزر والبنجر والموز والكرنب والبسلة والفواكه الحمضية والبامية.

٤- ابتعد عن الدهون، ولا تتناول أغذية مقلية.

٥- تجنب منتجات الألبان والدهون التي تنبه إفرازات الغشاء المخاطي.

٦- ابتعد عن الدقيق الأبيض واللحوم والمشروبات الغازية والأطعمة المصنعة والملح والقهوة والسكر والكحول؛ حيث إن هذه الأغذية صعبة الهضم.

٧- تناول عصير الشعير أو عشب القمح، فهي تحتوي على الكلوروفيل.

٨- قم ببعض التدريبات الرياضية، لكي تزيد من حركة المخلفات أثناء الأمعاء. المشي لمدة ٢٠ دقيقة يومياً عادة يزيل الإمساك.

٩- الذهاب إلى الحمام في المواعيد نفسها كل يوم، حتى لو لم يكن لديك رغبة في التبرز واسترخ، حيث إن التوتر يزيد من انقباض العضلات.

١٠- حافظ على الأمعاء الغليظة نظيفة باستخدام تنظيف الأمعاء الغليظة بالحقنة الشرجية. والطريقة أن يملأ كيس الحقنة الشرجية (تباع في الصيدليات) بالماء الدافئ نحو لتر ونصف ماء، والطريقة أن يجلس الشخص في وضع السجود، ثم تدهن أنبوب الحقنة بزيت، ثم ادخل الأنبوب في فتحة الشرج.

وليكـن كيـس الحقنة مرتفعـاً، ويفرغ الماء مـن كيس الحقنة كامـلاً؛ ثم يقوم المريض إلى الحمام ويفرغ محتويات الحقنة مـع المخلفات، وبذلك تم تنظيف القولون تماماً، ويمكن للشخص تكرار الحقنة يومياً.

١١- تدليـك البطن: يفيد تدليـك البطن تدليكاً دائرياً في اتجـاه عقارب الساعة لمدة دقائق كل صباح قبل مغادرة الفراش.



الأورام الليفية للرحم

Fibroids Ulterine

الأورام الليفية للرحم هي عبارة عن أورام حميدة تحدث داخل أو خارج الجلد العضلي للرحم. وأحياناً تتعدى هذه الأورام الليفية الرحم لتصل إلى عنق الرحم، وكثير من العلماء لا يسمون هذه الأورام أوراماً ليفية، بل يسمونها خلايا عضلية غير طبيعية، وهذه التسمية هي الأرجح. لم يجد العلماء أسباباً أساسية لهذا المرض، ولكن قالوا: إن هناك عوامل من أهمها هرمون الأستروجين. ويقولون أيضاً: إن الوراثة ربما تكون عاملاً آخر للإصابة بهذا النوع من الأورام الحميدة، حيث إنها توجد بين نساء العائلة نفسها. والأورام الليفية للرحم تصيب النساء في نهاية الثلاثينيات وبداية الأربعينيات من العمر، ثم تنكمش عند الوصول إلى سن اليأس. تفيد بعض الإحصائيات أن ٢٠ - ٣٠٪ من النساء يصبن بالأورام الليفية ولأسباب مجهولة. كثير من السيدات لا يشعرن بأعراض هذا المرض إلا إذا اكتشف أثناء الفحص الروتيني للحوض. ومن الأعراض الشائعة لهذا المرض نزيف شهري غزير متكرر، وفقر دم، والنزف بين الدورات الشهرية والضعف والإجهاد نتيجة لفقدان كمية من الدم، وزيادة في الإفرازات المهبلية والشعور بالألم عند الجماع أو حدوث نزف بعده. يمكن أن تسبب الأورام ضغطاً على الأمعاء أو المثانة، وربما سد مجرى البول مما يؤثر على انسداد بولي يؤثر على الكلى.

علاج الأورام الليفية للرحم:

تنقسم علاجات الأورام الليفية للرحم إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالمكملات الغذائية:

١- ل أرجنين: يقوم بتعزيز جهاز المناعة، ويقلل من معدل نمو الأورام الحميدة. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية مع الماء أو العصير وليس مع

الحليب، يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب ١ وكذلك ١٠٠ مجم من فيتامين ج من أجل امتصاص أفضل.

٢- فيتامين أ: يقوي جهاز المناعة وإصلاح الأنسجة، يستخدم بمعدل ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً، ويفضل استخدام المستحلب من أجل تمثيل أسهل وأماناً أكثر عن تناول الجرعات الكبيرة.

التدخل الجراحي:

تعد الجراحة هي الإجراء المتبع لإزالة الورم الليفي لو أن حجمه وصل إلى الحد الذي يجعل حجم الرحم مماثلاً لحمل في الأسبوع الثاني عشر. وحيث إن هذه الأورام تنكمش عند سن اليأس بشكل طبيعي.

إن أكثر من ٣٠٪ من عمليات استئصال الرحم في الولايات المتحدة الأمريكية هي بغرض إزالة أورام الرحم الليفية، وهناك عملية بديلة لاستئصال الرحم، وهي عملية استئصال الورم. وهذا بديل مناسب وخاصة للنساء اللاتي يرغبن في الإنجاب في المستقبل، بالرغم من إمكانية إجرائه لأي سيدة بغض النظر عن السن أو الرغبة في الإنجاب. واستئصال الورم جراحة تتطلب عناية فائقة وتلقي بتبعات أكثر على المرأة أثناء مرحلة الشفاء. وهناك احتمال بنسبة نحو ٥٠٪ أن تظهر أورام جديدة فيما بعد بالرغم من أنها ستكون أصغر بكثير من الأورام التي سبق استئصالها، ويمكن تكرار استئصالها.

تعليمات يجب اتباعها، وهي:

١- إذا عثر على مرض ليفي فلا تتناولي أقراص منع الحمل ذات المحتوى العالي من الأستروجين، حيث إن مثل هذه الأقراص قد تحفز نمو الأورام الليفية.

٢- إذا شعرت بأعراض كالتي سبق ذكرها في هذا الموضوع، أو إذا كان نزيف الطمث غزيراً، فاستشيري طبيبك فوراً.





البري بري
Beriberi

مرض البري بري ينتج عن نقص فيتامين ب١ (الثيامين)، وينتشر هذا المرض لدى الشعوب التي تتغذى على الرز المقشور، الذي ينقصه فيتامين ب١. أما في بعض الدول الغربية فيحدث هذا المرض نتيجة لإدمان المشروبات الكحولية، ولنقص نشاط الغدة الدرقية، والحمل، والعدوى أو التوتر والضغوط.

أعراض مرض البري بري وبالأخص في الأطفال تشمل بطء النمو، وهزال العضلات، واضطرابات عقلية، وتشنجات، ومشكلات الجهاز الهضمي، والقيء والغثيان، وإسهالاً يعقبه إمساك بالتناوب. أما في البالغين فالأعراض عبارة عن إسهال وتورم وإجهاد ونقصان في الوزن، وربما هبوط في القلب، وتلف للأعصاب ربما يؤدي إلى الشلل.

علاج مرض البري بري:

يعالج هذا المرض بالمكملات الغذائية، وتغير نمط الغذاء حسب الآتي:

١- خميرة البيرة: تمد الجسم بفيتامين ب المركب. يبدأ المريض بملعقة صغيرة مرتين أسبوعياً ثم تزاد ببطء إلى ملعقة كبيرة مرتين أسبوعياً.

٢- مركب المعادن والفيتامينات: تؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر. يجب جعل البقوليات والخضراوات الطازجة والبذور والمكسرات والأرز البني والحبوب الكاملة والزبادي ضمن غذائك اليومي، حيث إن جميع هذه الأغذية غنية بفيتامين ب وبالأخص الثيامين (ب١). لا تتناول سوائل مع الطعام، لأنها تخفف الأحماض الهضمية وفقدان العديد من فيتامينات ب المركب.

البَشَرَةُ الدهنية
Oily Skin

تتكون البشرة الدهنية لدى كثير من الناس عندما تقوم الغدد الدهنية في الجسم بفرز كمية كبيرة من الدهن أكثر من احتياج الجلد لهذا الدهن لتزييته. وكثرة هذه الدهون تساهم في انسداد مسام الجلد. ومن ثَمَّ تسبب حدوث التشوهات، ويقول الخبراء: إن الوراثة تلعب دوراً كبيراً في حدوث البشرة الدهنية. ولكن يقول بعض العلماء: إن البشرة الدهنية ترتبط بعوامل أخرى، مثل الوجبات الغذائية، وأيضاً مستوى الهرمونات، كما وجد أن الرطوبة والطقس الحار تنشط الغدد الدهنية لإفراز كمية أكبر من الدهن. ونظراً لأن الجلد يميل عادة لأن يكون أكثر جفافاً مع تقدم العمر وبسبب التغير الذي يطرأ على مستوى هرمون الألدوستيرون، فإن البشرة الدهنية كثيراً ما تحدث في سن الشباب، ولكن قد تظهر أيضاً في أي عمر.

كثير من الناس تكون بشرتهم جافة في أماكن معينة من الجلد. بينما تكون دهنية في أماكن أخرى. وتعرف هذه الحالة بالبشرة المركبة. وتتركز البشرة الدهنية عادة في الجبهة والذقن والجزء العلوي من الظهر أكثر من غيرها من الأماكن.

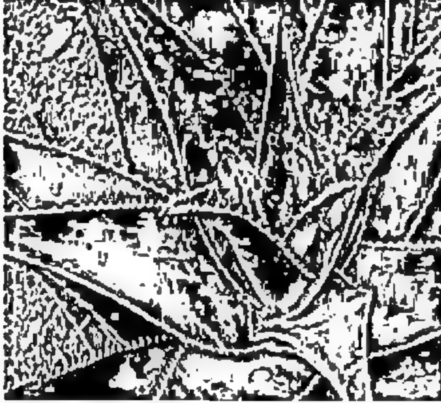
وإيجابيات البشرة الدهنية أكثر من سلبياتها، فنادراً ما تظهر فيها تغيرات في اللون أو بقع تظهر مع تقدم السن، أو خطوط دقيقة أو تجاعيد أو النمش أو يتغير لون الجلد إلى اللون الأحمر عند تعرضه للشمس، بل على العكس من ذلك تأخذ اللون الضارب إلى السمرة، ويعد ذلك لوناً جميلاً، أما على الجانب السلبي فإن البشرة الدهنية عرضة للتشقق بعد مدة من عمر المراهقة، ويصيبها مظهر اللمعان الدائم والإحساس بوجود الدهن فوق سطح الجلد وتضخم المسام.

ما هي طرق علاج البشرة الدهنية؟

ينقسم علاج البشرة الدهنية إلى ثلاثة أنواع هي:

أولاً: بالأدوية العشبية، وأهمها:

١- الصبر Aloe:



الصبر نبات صحراوي تتسم أوراقه بالثخانة، وهي عصيرية وجافة، الورقة عليها نتوءات شوكية. توجد ثلاثة أنواع من الصبر هي المستخدمة طبياً. النوع الأول هو Aloe - vera. وهو الصبر العادي، والثاني الصبر الأفريقي Aloe perryi. والثالث هو الصبر الآسيوي Aloe ferox. تحتوي أوراق الصبر جلوكوزيدات إنثراكينونيه. فمثلاً النوع الآسيوي يحتوي على مركب الجلوكوزيدي Aloin والأنواع الأخرى تحتوي بجانب هذا المركب على باربالوتين Barbaloin ومركب Aloe - enodin، كما تحتوي على مواد راتنجية وأحماض عفصية ومتعددة السكاكر وبعض المعادن. يستخدم الصبر على نطاق واسع لعلاج القروح والجروح والحروق ولجميع المشكلات الجلدية، ومن بينها البشرة الدهنية. والطريقة أن تؤخذ عصارة الأوراق الطازجة، ويدهن بها الجلد المصاب. كما يوجد منه مستحضر على هيئة جيلي، يعمل مرطباً جيداً خالياً من الدهون. واستخدام هذا المركب يمكن أن يساعد على عدم ظهور التجاعيد على المدى الطويل.

٢- نبات اللاوندة Lavandula:

يوجد من هذا الجنس خمسة أنواع تنمو في المناطق الباردة من جنوب المملكة. رائحة هذا النبات نفاثة عطرية يعرف علمياً باسم Lavandula dentate. وهو الشهير برائحته العطرية. وهو نبات جذاب بأزهاره البنفسجية الجميلة. المحتويات الكيميائية لنبات اللاوندة زيت طيار، وهذا الزيت يحتوي على عدد كبير من المركبات، من



أهمها ٣٠ - ٦٠٪ لينيلايل أستيت، ١٠٪ سينيول، ١٠٪ لينالول ونيرول وبورنيول. كما يحتوي النبات على فلافونيات وكومارينات ومواد عفصية. يستعمل النبات ضد تطبل البطن، وتيسير الهضم، وتخفيف آلام القولون العصبي، ويستخدم أيضاً لعلاج للجروح والحروق والكدمات. وإذا دهنت البشرة بزيته المخفف بزيت الزيتون عدة مرات يومياً فإنه يشفي البشرة الدهنية.

٢- جذر الأرقطيون Burdock:

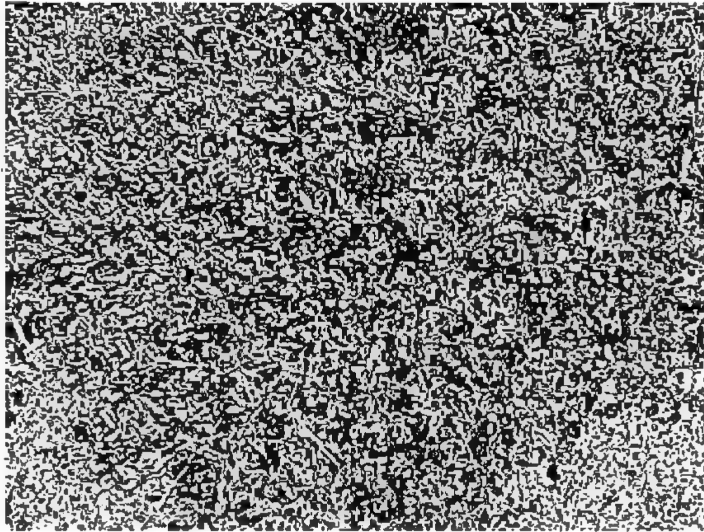
نبات ثنائي الحول يعرف باسم Arctium lappa، يحتوي جذر الأرقطيون على جلوكوزيدات مرة أهمها المركب المعروف باسم أرقتيو بيكرين. كما يحتوي على فلافونيدات أهم مركباتها أرقتين. ويحتوي أيضاً على أحماض عفصية وزيت طيار ومتعددات الإسيتيلين، وكذلك تربينات أحادية نصفية وأينولين.



يستخدم جذر الأرقطيون على نطاق واسع، حيث يستخدم كمضاد للجراثيم والفطور ومخفض لمستوى السكر في الدم. كما يستخدم في الأمراض الجلدية ومن بينها البشرة الدهنية. تغسل البشرة بمنقوع الجذر بمعدل مرتين في اليوم.

٤- الزعتر Thyme:

نبـات عشبي يعرف علمياً باسـم Thymus vulgaris، وهو نبـات صغير، والجزء المستخدم منه كل أجزاء النبات عدا الجذور، يحتوي على زيت طيار، أهم مركب فيه هو الثيمـول Thymol ومثيل كافيكول، وسينيول وبورنيول، كما يحتوي على فلافونيات وحموض العفص. يستخـدم الزعتر على نطـاق واسع؛ كمطهر ومقـو، ويفرج تشنج العضلات، وطارد للديدان، ويعالج الدهون في الجلد، حيث يغذي البشرة الدهنية.





ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، ولكن أهمها ما يأتي:

١- كبسولات زيت بذر الكتان: يمد الجلد بالأحماض الدهنية الأساسية. يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ مجم يومياً.

٢- زيت زهرة الربيع: يُعدُّ عاملاً جيداً لمعظم مشكلات الجلد، ويحتوي على حمض لينوليك اللازم للجلد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً.

٣- فيتامين أ: وهو ضروري جداً لالتئام الجروح، وبناء أنسجة جديدة خالية من الدهون. يؤخذ بمعدل ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً لمدة ٣ أشهر، ثم تخفض الجرعة إلى ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً، وإذا كانت المرأة حاملاً فيجب عدم تعدي ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

٤- فيتامين ب المركب: يعد فيتامين ب المركب ضرورياً جداً لسلامة الجلد. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر أو حسب إرشادات المختص.

٥- مستخلص بذور العنب: ويعمل كمضاد قوي للأكسدة، ويحمي خلايا الجلد. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على العبوة أو حسب إرشادات المختص.

٦- حبيبات الليسيثين: وهو مهم جداً من أجل امتصاص الأحماض الدهنية الأساسية. يؤخذ بمعدل ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً قبل الطعام.

٧- تريتينوين (روتين أ): وهو مزيل للقشور، ويفتح مسام الجلد، ويسرع من انفصال الطبقات العليا للجلد لتعويض الجلد الجديد النشط. يجب عدم استخدامه إلا تحت إشراف الطبيب. الجرعة حسب إرشادات المختص.

نصائح مهمة يجب اتباعها، وهي:

١- تجنب اللحم البقري المملح والشوكولاتة والمقليات.

٢- حافظ جيداً على نظافة البشرة، واغسل وجهك ٣ مرات يومياً، ولا تستخدم في الغسل الصابون المهيج الجاف، واستخدم الصابون العادي الذي لا يحتوي

علـى أي إضافات. وبعد الغسيل يمكن استخدام أي مرطب جلدي طبيعي خالٍ من الزيوت من أجل المحافظة على رطوبة البشرة.

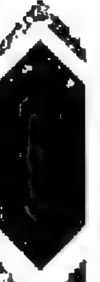
٣- لإزالـة الدهون الزائدة من الجلد استخـدم قناعاً من الصلصال؛ حيث يمزج ملعقة صغيرة من مسحوق الصلصال الأخضر مع ملء ملعقة صغيرة عسل. ثم يستخدم هذا الخليط على الوجه وتجنب منطقة العين. ثم اتركه لمدة ٢٠ دقيقة، ثم اشطفه بالماء الفاتر. واعمل ذلك على الأقل أربع مرات في الأسبوع.

٤- اخلـط كمية متساوية من عصـير الليمون والماء. واستخدمه غسولاً على الوجه مرتـين يوميـا، ثم اتركه يجف، ثـم اشطفه بعد ذلك بالمـاء الدافئ، ثم أعقبه بالماء البارد.

٥- اشـرب كمية وفيرة من المياه المعدنية للمحافظة على رطوبة البشرة والتخلص من السموم الحرة.

٦- قلـل كمية الدهون في الغـذاء، وابتعد عن الأطعمة المقلية في الزيوت أو الدهون الحيوانية.





البطان الرحمي

Endometrosis

البطـان الرحمــي الذي يعرف أيضـاً بفرط أو شذوذ نمو بطانـة الرحم، هو نمو الخلايـا المبطنة لتجويف الرحـم في أماكن أخرى أيضاً مـن تجويف البطن، ويترتب علـى ذلك الكثير من الأعراض المختلفة، مثل الآلام الشديـدة في الرحم، وكذلك في الجزء السفلي مـن الظهر، وأيضاً في أعضاء تجويف الحوض قبل وأثناء نزول العادة الشهرية، بالإضافـة إلى الآلام المتقطعة أثناء الدورة الشهرية، وكذلك أثناء الجماع، وظهـور نزيف شديد ينزل على صورة كتل كبـيرة مع شرائح من الأنسجة مع الطمث، ويصاحب ذلك غثيان وقيء وإمساك أثناء مدة الطمث وعدم الإنجاب.

ونظـراً لأن نـزول دم الطمث يكون شديداً، فإنه نتيجـة لذلك تصاب المرأة بفقر الدم، نتيجة لفقدان كمية كبيرة من الحديد. وتزداد مخاطر الإصابة بفقر الدم لدى النساء اللاتي تكون مدة الدورة الشهرية لديهن أقل من سبعة وعشرين يوماً، وكذلك أولئك اللاتي يستمر نزول الطمث لديهن لأكثر من أسبوع.

وقـد رجّح العلمـاء أن تعرض المرأة للإصابة بالبطان الرحمــي يعد أمراً متوارثاً عائليـاً؛ فالحالة كثيراً ما تنتقل من الأم إلى الابنة. لقد وجد أن النسيج الرحمي ينمو خـارج تجويف الرحم داخل المبيضين، أو قناتي فالوب، أو المثانة البولية، أو الأمعاء أو الغشـاء البريتوني الذي يعـرف بالغشاء المبطن لتجويف البطـن، أو على سطوحها أو داخـل عضلة الرحم. ويعتقد الأطباء أن أكثر الأماكن المعتادة لوجود البطان الرحمي هو التجويف البريتوني في عمق الحوض، ولا يوجد غرس للبطان الرحمي خارج منطقة الحوض. تقوم هرمونات مستمرة التغيير أثناء الـدورة الشهرية الطبيعية لدى المرأة

بحث بطانة الرحم على النمو، استعداداً لحمل محتمل. هذه الدورة نفسها تؤدي إلى نضج إحدى الحويصلات في أحد المبيضين، وإلى خروج بويضة. بينما تقوم زوائد على شكل الأصابع عند الطرف الخارجي لقناة فالوب بالتقاط البويضة، وتقوم الأهداب الدقيقة داخل الأنبوبة بحملها في اتجاه الرحم، الذي تكون بطانته في هذا الوقت على شكل إسفنجة ومزودة بدم جيد. فإذا لم يتم تلقيح البويضة في أثناء أربع وعشرين ساعة من خروجها من الحويصلة، فإن بطانة الرحم تموت وتنفصل لتخرج من المهبل أثناء الطمث. وبالرغم من عدم وجود الغرسات غير الطبيعية لبطانة الرحم الشاذة في الجسم، فإنها تستجيب أيضاً للتغيرات الهرمونية التي تسيطر عادة على الدورة الشهرية. وكما تفعل بطانة الرحم، تقوم هذه الأجزاء ببناء أنسجة جديدة كل شهر، ثم تتحلل ويحدث نزيف، ولكن على عكس الدم الناتج عن بطانة الرحم، فإن الدم الناتج عن الغرسات ليس لديه سبيل للخروج من الجسم. وبدلاً من هذا ينبغي على الأنسجة المحيطة امتصاصه، وهي عادة عملية بطيئة نسبياً. وفي الوقت نفسه، يتجمع الدم في تجاويف الجسم. ويمكن أن تكون الخطوات بداية من النزف إلى الامتصاص مؤلمة جداً.

قد يتزايد حجم الغرسات مع تكرار الدورات الشهرية، وقد ينتج عنها غرسات جديدة، مما يؤدي في النهاية إلى حدوث ندب في المنطقة تلتصق بأعضاء الحوض وترتبط بعضها ببعض. إضافة إلى هذا الألم الذي يسببه البطان الرحمي، وقد يؤدي إلى آلام شديدة إذا حدث حمل، نظراً لتزايد حجم الرحم، وتدفع أعضاء البطن إلى أوضاع مختلفة. وأحياناً ينتج تجمع دموي يسمى كيس (Cyst). وكثيراً ما تتكون الأكياس البطانية للرحم على سطح المبيضين. وتحتوي هذه الأكياس على مقادير من الدم المؤكسد، الذي يأخذ شكل الشوكولاتة السائلة. ولو انفجرت هذه الأكياس فإنها من ثم تؤدي إلى آلام حادة شديدة لا تطاق.

وحيث إن البطان الرحمي يعتمد عادة على التغييرات الهرمونية، فإن الحمل يقطع هذه التغييرات مؤقتاً، وتشعر الحاملات بتحسن في الأعراض أثناء الحمل. وفي بعض الحالات يكون هذا التحسن دائماً، وذلك بافتراض أن توقف دورة النمو والنزف وتكون الندب، يسمح في النهاية للغرسات بالاختفاء ومن ثمّ الشفاء. وفي بعض

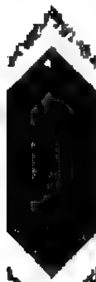
الأحيان يكـون الشعور بالارتياح مؤقتـاً، وبمجرد عودة التغـيرات الدورية للهرمونات تعود ثانية أعراض البطن الرحمي.

حـاول العلمـاء معرفـة ما الـذي يؤدي لحـدوث مرضـ البطان الرحمـي؟ لكن أجمعـوا أن هنـاك نظرية طرحها الدكتور جون سامسون وهـي ارتداد الطمث، ووفقاً لهـذه النظرية، فإن سوائل الطمث ترتـد داخل قناتي فالوب، وتسقط داخل التجويف البريتـوني، حيث تغرس خلايا بطانة الرحم نفسها وتنمو. بينما أعطت هذه النظرية جواباً عن سبب تكون البطان الرحمي فإنه لم يتم إثباتها مطلقاً. وتنص نظرية أخرى علـى أن البطـان الرحمـي سببه انتقـال الخلايا المبطنـة للرحم إلى أجـزاء الجسم الأخـرى عن طريق قنوات الدم والليف. أما النظريـة الثالثة فهي تفترض أن البطان الرحمي مرض وراثي.

وبالرغـم من عدم الاتفاق على السبب فإنمـا هو معروف في الوقت الحاضر عن الحالـة يفوق أي زمن سابق. لقد عـرف المرض قديماً باسم مرض المرأة العاملة. أما اليوم فيعرف بإصابته ١٢ مليون امرأة أمريكية، نحو ١٠٪ من الإناث البالغات.

صرح الدكتور ردواين من مركز تشارلز الطبي بولاية أوريجون بالولايات المتحدة الأمريكيـة نظرية وعلاجاً بديلين للبطان الرحمي، فهـو لا يتفق إطلاقاً مع مختصين الولادة وأمراض النساء الذين يقبلون ارتداد الطمث كسبب لحدوث البطان الرحمي، ويعرض بدلاً من هذا كونه نوعاً من التشوه الخلقي، فأثناء تكون الجنين تتميز الخلايا المقـدر لهـا أن تصبح جزءاً مـن الأعضاء التناسليـة للأنثى، وتهاجر اتجـاه أماكنها المحددة. ولكن إذا لم تتم الآلية التي تسيطر على هذه العملية بشكل سليم، فإن بعض الخلايا الرحمية قد تترك في أماكن غير صحيحة حيث تنغرس وتنمو.

في البدايـة تكـون هـذه القطع مـن الأنسجة التي أسـيء وضعها بلا لـون، ولكن مـع مرور الوقت، تبـدأ الأنسجة في التحـول إلى الآفات أو الأجـزاء المصابة المعروفة بالبطـان الرحمي. وتبدأ هذه الإصابـات في تغيير لونها، وتتحـول تدريجياً إلى اللون الداكن حتى تأخذ الشكل النموذجي للغرسات الداكنة التي تشاهد بداية لدى النساء في الثلاثينيـات من العمر. لكن قبل وصولها إلى هذه الصورة قد يكون لونها أبيض أو أصفر أو أحمر أو بنياً أو ما بينهما من ألوان.



وطبقاً للدكتور ردواين، يبدو النمو الرحمي أنه ينتشر فقط بتزايد في الحوض أي أنه موجود طوال الوقت، حتى قبل الولادة، لكنه لا يتم التعرف على حقيقته حتى يتحول لونه إلى اللون الداكن. وهي عملية تحدث مع مرور الوقت. لقد طور الدكتور ردواين طريقة للعلاج يتم في أثنائها إزالة الغرسة جراحياً باستخدام منظار البطن، يقوم الجراح بفحص تجويف الحوض بأكمله وسطح الغشاء البريتوني عن قرب، لتحديد أي غرس رحمي محتمل، ثم يقوم بإزالتها جميعاً. يتم بعد ذلك أخذ عينة من كل جزء تم استئصاله وإرسالها للتحليل، لتحديد ما إذا كان أصلها الجدار المبطن للرحم أم لا. يقول الدكتور ردواين: إنه بأسلوب التعرف هذا أمكنه أن يبين أن آفات أخرى بخلاف تلك التي تشبه آثار البارود المحروق، التي عادة تعد مميزة للمرض هي أيضاً يعود أصلها إلى الخلايا المبطنة للرحم.

كثير من النساء اللاتي أجريت لهن جراحات لعلاج البطان الرحمي يعاد اكتشاف ظهور المرض لديهن مرة أخرى، وهو ما يبدو أنه يؤيد فكرة كونه متزايداً، ويميل للظهور مرة أخرى بالرغم من العلاج. ومع ذلك فإن الدكتور ردواين يعد أن سبب كثرة عدد اللاتي يعانين تكرار الشكوى من تلك الحالة المرضية، هو أن عدداً قليلاً فقط من تلك الغرسات هو الذي يتم استئصاله في أثناء الجراحة. يقوم معظم الجراحين باستئصال الأجزاء المميزة التي تشبه البارود المحروق وأكياس الدم المخزون. ويقدر الدكتور ردواين: إن الجراح الذي يقوم باستئصال الآفات السوداء قد خلف وراءه ٥٠ إلى ٦٠٪ من المرض الفعلي، حيث وجد هو أن ٤٠٪ فقط من مريضاته لديهن الآفات النموذجية، بينما ٦٠٪ لديهن الأنواع غير النموذجية متعددة الألوان. والدكتور ردواين يؤمن حقاً أن مرض البطان الرحمي قابل للشفاء طالما تمت إزالة كل الآفات النموذجية وغير النموذجية، التي توجد في تجويف الحوض وعلى الغشاء البريتوني أيضاً. وتشير دراسته للمتابعة بعد إجراء الجراحة إلى أن نحو ٧٥٪ من مريضاته يتخلصن تماماً من الأعراض، وأن نحو ٢٠٪ يشعرن بتحسن في الأعراض، حتى إن ما كان ألماً مبرحاً يصبح ألماً بسيطاً. بينما ٥٪ فقط أبلغن عن عدم الارتياح. يستخدم عدد من الجراحين حالياً في الولايات المتحدة الأمريكية طريقة العلاج الخاصة بالدكتور ردواين.

غالبيـة النسـاء المصابـات بالبطـان الرحمـي لـم يسبق لهـن الحمل أبداً، و٣٠٪ ممن يعانين من مشكلات العقم، يعانين من البطان الرحمي. وهنـاك جدل في الوسط الطبـي مـؤداه: هل البطان الرحمي يسبب العقم أم أن تأخير حدوث الحمل يؤدي إلى البطـان الرحمي أو كلاهمـا؟ ومنظار البطن هو أكثر الوسائـل استخداماً لتشخيص البطان الرحمي. وهو يتضمن ادخال أنبوب مضيء، رفيع ودقيق من أثناء قطع صغير عـن السرة، يستطيـع الجراح في أثنائه النظر داخل تجويـف البطن. وعادة يتم ذلك كأي إجراء آخر للمرضى الخارجيين.

علاج مرض البطان الرحمي:

تنقسم أدوية علاج مرض البطان الرحمي إلى ثلاثة أنواع، هي:

أولاً: العلاج بالأدوية المشيدة، وهي:

١- يصـف الأطباء عادة دواء دانازول Danazol والمعروف تجارياً باسم دانوكرين Danocrine، حيـث يقوم هذا العـلاج بإيقاف الـدورة الطبيعية للهرمونات في محاولـة للتحكم في سريان الـدم وحدوث الألم، وعلى الأقـل منع النسيج غير الطبيعـي من الانتشار، وحث الأنجسة النامية على الالتئام والانكماش. وبعض الأطباء يصفون أقراص منع الحمل للأغراض نفسها. وقد وجد أن مستحضر دانازول يؤدي إلى تحسن الأعراض بنسبة ٨٩٪ من النساء اللاتي تناولنه وإلى الإقلال من حجم وعدد الغرسات.

٢- يستخـدم عقار نافاريلين Nafarelin الموجود على هيئة بخاخ للأنف تحت اسم سيناريل Synarel. بحيث يخفف الأعراض ويساعد على انكماش الغرسات.

٣- دواء يستعمل عن طريـق الحقن يدعى ليوبروليد وتجارياً يعرف باسم ليوبرون (Lupron) يشبه النافاريلين، ويتكون من حقنة واحدة شهرياً لمدة ستة أشهر. وقد أثبتت الدراسات الطعامينيكية أن فاعلية الليوبروليد تماثل فاعلية الدانازول.

٤- يستخـدم هرمـون ذكورة مشيد كيميائيـاً لإيقاف الـدورة الشهرية تماماً لمدة مؤقتة. وهذا النوع من الهرمونات يؤدي إلى ظهور الشعر بكثافة في الوجه وإلى غلظة الصوت.

ثانياً: الأدوية العشبية:

تستخدم الأدوية العشبية الآتية:

١- نبات الإستراجلس Astragalus:

نبات الأستراجلس نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠سم، يعرف علمياً باسم Astragalus membranaceus، والجزء المستخدم منه الجذور، التي تحتوي على أسباراجين، وكالسيوسين، وفورمونونيتين واستراغالوزيدات وكوماتاكينين وستيرولات، يستعمل جذر الإستراجلس على نطاق واسع لاحتباس السوائل والأعضاء الهابطة وبالأخص الرحم، يوجد مستحضر مقنن يباع في محالّ الأغذية الصحية. يؤخذ ٣ كبسولات ٣ مرات في اليوم.

٢- الأرقطيون Burdock:

نبات ثنائي الحول يعرف علمياً باسم Arctium lappa، الجزء المستخدم الأوراق والثمار والجذور، وتحتوي على جلوكوزيدات مره وفلافونيات وحمض العفص ومتعددات الأسيتيلين وزيت طيار. يستخدم جذر الأرقطيون كمطهر ومنظف ومضاد حيوي، ويستخدم لعلاج مشكلات البطان الرحمي. يوجد مستحضر مقنن يباع في محالّ الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولتين ٣ مرات يومياً.

٣- حشيشة الملاك Angelica:

حشيشة الملاك عبارة عن نبات عشبي عطري ثنائية الحول، تعرف علمياً باسم Angelica archangelica، الجزء المستعمل من النبات الجذر والأوراق والسوق والبذور. تحتوي الجذور على زيت طيار ولاكتونات وكومارينات. يستخدم جذر حشيشة الملاك ضد الالتهابات وفي حالة ضعف دوران الدم، كما تساعد على خلق توازن للهرمونات. يستخدم جذر حشيشة الملاك الذي يوجد على هيئة مستحضر مقنن بمعدل كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.



ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين هـ: وهو يساعد على التوازن الهرموني، يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- الأحماض الدهنية الأساسية: تحسن من أعراض مرض البطان الرحمي. تستعمل حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- فيتامين ب المركب: يعزز إنتاج خلايا الدم والتوازن السليم للهرمونات. يستخدم حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

٤- جلوكونات الزنك: تستخدم لسلامة الأنسجة والمناعة. يؤخذ ٥٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي ١٠٠ مجم يومياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١- تجنبي طعام المواد التي تحتوي على كافئين مثل الشاي والقهوة والمته والجوارانا والشيكولاتة. والأطعمة المقلية والدهون والأطعمة التي تحتوي على إضافات والوجبات السريعة واللحوم الحمراء والدجاج، عدا تلك التي تمت تربيتها عضوياً ونزع جلدها عند الطبخ، وكذلك الأطعمة المصنعة والملح والسكر والمحار.

٢- تناولي غذاء يكون نصفه على الأقل من الخَضْراوات غير المطبوخة والفاكهة الطازجة، وتناولي منتجات الحبوب الكاملة فقط وليس منتجات الدقيق الأبيض. وليتضمن غذاؤك مشروبات الخضراوات المصنوعة من الخَضْراوات الورقية داكنة اللون.

٣- استخدمي عشب البحر الأسود لإضافة الحديد إلى غذائك، فالنزيف الغزير المعتاد شهرياً عند المصاب بالبطان الرحمي كثيراً ما يؤدي إلى نقص الحديد.

٤- إذا كنت تتعاطين أي علاج للبطان الرحمي فعليك إبلاغ طبيبك في الحال عن أي أعراض جديدة أو زيادة في شدة الأعراض، خاصة الصعوبة في التنفس أو

آلام في الصــدر أو الساقين. فهـذه الأعراض قد تشير إلى وجود جلطة دموية. كما أن هناك حاجة للكشف الدوري المتكرر لمتابعة الآثار الجانبية المحتملة مثل هشاشة العظام.

٥- استعملـي الحفاضات بدلاً من الحشو المهبلـي أثناء نزول الطمث. فالحشو قد يزيد من احتمال حدوث ارتجاع للطمث، كما أنه يزيد حدة الألم والتقلصات.

٦- حـاولي صيام ثلاثـة أيام كل شهر قبل الموعد المنتظر لنـزول العادة الشهرية. واستخدمي للشرب الماء المقطر بالبخار والعصير الطازج.





البلاجرا
Pellagra

مرض البلاجرا نوع من الأمراض يسببه نقص مركب النياسين (فيتامين ب ٣) ومركبات فيتامين ب الأخرى. انتشر هذا المرض بعد أن أحضر الأسبان الذرة الشامية من أمريكا الوسطى إلى أوروبة أوائل القرن الثامن عشر الميلادي. والذرة الشامية تفتقر إلى مركب النياسين؛ ولذا أصيب كثير ممن كانت الذرة الشامية الجانب الأكبر في غذائهم بهذا المرض. وقد انتشر مرض البلاجرا في بلاد العالم، التي يتخذ أهلها الذرة الشامية طعاماً رئيسياً لأكثر من ٢٠٠عام. وفي أوائل القرن العشرين استطاع الطبيب الأمريكي جوزيف جولد بيرج أن يبرهن على أن لمرض البلاجرا علاقة بالغذاء. وفي الوقت الحاضر تنتشر البلاجرا في البلاد النامية، حيث الذرة الشامية ومشتقاتها هي الطعام الرئيس. وقد يصاب بهذا المرض من لا يكون طعامه متوازن العناصر الغذائية، وفي أوساط الفقراء، وكذلك بين الأفراد الذين يتعاطون الكحوليات والمخدرات.

تشمل أعراض مرض البلاجرا المبدئية الضعف وفقدان الشهية والإسهال وسوء الهضم. وينشأ الالتهاب الجلدي بالأخص على الأجزاء المعرضة للشمس أو الحرارة أو الاحتكاك أو غيرها.

كما يتورم اللسان ويلتهب وتظهر آفات داخل الفم وحوله من الخارج. أما أعراض المرض المتأخرة فتشمل القلق والصداع والتوتر العصبي والأرق. وقد تظهر حالات الإصابة الشديدة بمرض البلاجرا إلى الذهان الحاد. وكلما يمكن احتياجه لمنع المرض تغيير الغذاء إلى الأطعمة الغنية بالبروتينات: كاللحم والسمك والبيض

والحليب ومنتجات الألبان؛ إذ إنها غنية بمركب النياسين (فيتامين ب ٣) والثيامين (فيتامين ب١) وحمض الفوليك.

ويجب على مريض البلاجرا تناول كمية وفيرة من الأطعمة الغنية بفيتامين ب المركب، والمتوفرة في التين والبقول والأفوكاتو والبروكلي والكرنب والموز والمكسرات والبذور وزبدة فول الصويا والفول السوداني والبرقوق والطماطم والحبوب الكاملة والبطاطس وسمك الهليبوت والسلمون وبذور دوار الشمس وسمك (أبو سيف) والتونة والصدور البيضاء منزوعة الجلد من الديك الرومي والدجاج، حيث إن هذه الأطعمة مصادر جيدة للحمض الأميني المعروف التريتوفان، الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين ب٣.

هناك أخطار لتناول فيتامين ب٣ المعروف بالنياسين، حيث إن مرضى السكر يجب أن يتعاطوا هذا الفيتامين بحذر؛ حيث إنه قد يرفع مستوى السكر. والاستخدام الطويل للنياسين قد يزيد من خطر الإصابة بمرض النقرس. وقد أشارت بعض الدراسات إلى خطر الاستعمال الطويل للنياسين وخصوصاً في كبار السن. والمضاعفات القصيرة لزيادة جرعة النياسين تتضمن الحكة والتهيج وأمراض الجلد. أما على المدى الطويل فإن الجرعات العالية من النياسين يمكن أن تشكل خطورة كبيرة، وتناوله بجرعات قليلة ولمدة سبعة أشهر يمكن أن يؤدي إلى تلف الكبد.





البهاق
Vitilligo

البهـاق مرض جلدي يتميز ببقع طباشيرية بيضـاء محاطة بجذور داكنة اللون. أو هـو عبارة عن اختفـاء لون الجلد الطبيعي في مساحات من الجلد، وذلك راجع إلى تدمير الخلايا الملونة في الجلد والمعروف باسم ميلانوسيتا.

ليست هناك أعراض للبهـاق سوى الدوائر التي تختلف في أحجامها ومساحاتها على سطح الجلد من المناطق غير الملونة، التي تأخذ شكل لون الكريم الباهت.

تكـون هـذه البقـع في أول ظهورها صغـيرة لا يزيد قطرها عـن ملليمترات قليلة ثـم تتزايد أحجامهـا، ويكون الجلد في منطقـة الإصابة طبيعياً سـوى اختلاف اللون عـن الجلد الأصلـي، وكذلك ينبـت الشعر بصـورة طبيعية في منطقـة البهاق. تكون منطقة الإصابة في منطقـة الظهر واليدين والذراعين والوجه والرقبة والجفون وعند الإبـط وبجدار الجهاز التناسلي. وقد يتطور البهاق حتى يشمل كل الجلد بما في ذلك بصيلات الشعر نفسها. ولا يؤدي البهاق إلى أي ألم أو حكة. إذا كانت المنطقة المصابة توجـد في فـروة الرأس، فإن الشعر الذي ينمو فوقها قـد يتغير إلى اللون الأبيض. ولم يعرف سبب مباشر لحدوث هذا المرض حتى الآن. ويقال: ربما يكون له علاقة بمشكلة المناعـة الذاتية، أو ربما خلل في وظيفـة الغدة الدرقية قد يكون أحد الأسباب. أو ربما إصابـة فيزيائية للجلد. ويتأثـر البهاق بأشعة الشمس، ولذا يجب عدم التعرض كثيراً لأشعة الشمس.

علاج البهاق:

ينقسم علاج البهاق إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصحية، وأهمها:

١- يمكن استخدام منتجات تجميل لإخفاء بقع البهاق، حيث تغطى المناطق المصابة بطبقة داكنة مقاومة للماء مثل Derma Blend.

٢- يمكن اللجوء إلى تبييض البَشَرَة التي لم تتأثر ببقع البهاق عن طريق استعمال مادة آمنة تزيل اللون الطبيعي للجلد: فيصبح لون الجلد كله أسود من غير فرق في اللون بين البقع المصابة والجلد السليم، واسم المادة المستعملة هيدروكوينون Hydroquinone.

ثانياً: الأدوية العشبية: أهم الأدوية العشبية، هي:

١- الجذر المر Picrorrhiza: هو عشب معمر له أوراق أهليجية مسننة وأزهار بنفسجية تنمو في سنابل. يعرف علمياً باسم Picrorhiza Kurroa. والجزء المستخدم الجذامير التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة، يتضمن الكوتكين والكوكوربيتاسين والأبوسينين.







تستخدم جذامير النبات لإنقاص حجم بقع البهاق. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذمور وإضافتها إلى ملء كوب ماء مُغلًى، وتترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً لمدة شهرين.

٢- ماء البصل والخل: إن عصير البصل إن خلط مع الخل بنسبة ١:١ واستخدم المزيج دهاناً على مكان الإصابة بمعدل ٣-٦ مرات يومياً ولمدة لا تقل عن شهرين، فإن ذلك سيشفي البهاق بإذن الله.

٣- عسل النحل + النشاذر: إذا خلط عسل نحل أبيض نقي مع النشاذر لتكوين عجينة تشبه المرهم، ثم يوضع على مواقع الإصابة مرة واحدة في اليوم ولمدة شهرين، فإنه بإذن الله علاج شافٍ.

٤- كميات متساوية من ثمار التين ودقيق الشعير والحلبة: يؤخذ عدة حبات من التين الجاف وتنقع في الماء لمدة ٢٤ ساعة، يضاف له ملعقتان من كل من مسحوق الشعير والحلبة، وتخلط مع التين المنقوع وتدهن جيدا، ثم توضع لبخة على مواقع البهاق، وذلك عند الخلود إلى النوم ليلاً فقط، وتزال عند الصباح وتغسل بالماء والصابون، حتى يزول المرض، بإذن الله.

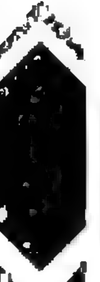
ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- السيليكا: يعد من المعادن الجيدة الذي يعطي جلداً قوياً ومرناً، وينشط تكوين الكولاجين، يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

٢- حمض بارا أمينو بنزويك: يساعد هذا الحمض على وقف الاضطراب، الذي يؤدي إلى سوء تلوين الشعر. يؤخذ على هيئة حقنة، ويستعمل تحت إرشاد الطبيب.

٣- فيتامين ب٥: هذا الفيتامين مقاوم للتوتر النفسي مهم للتكوين الصبغي للجلد. يستخدم تحت اللسان وبإرشادات الطبيب المختص.





التسمم الغذائي
Food Poisoning

التسمم الغذائي ينتج عن طعام ملوث ببكتيريا أو فيروس أو فطريات أو مواد كيميائية أو ينتج عن مواد سامة في حد ذاتها. وتتفاوت الأعراض تفاوتاً كبيراً، لكنها في أغلب الحالات تشمل الغثيان والقيء والتشنج والإسهال. وقد تؤدي بعض أنواع التسمم إلى شلل العضلات، وربما الموت.

تنتج معظم حالات التسمم من التلوث بالبكتيريا. وتهاجم البكتيريا أي غذاء تقريباً، غير أن التلوث غالباً ما يحدث في اللحوم والأغذية البحرية والأغذية المحفوظة في المنزل ومنتجات الألبان خاصة القشدة والكسترد والخضراوات ومبيدات الحشرات.

إن التلوث بالبكتريا العنقودية هو السبب في أغلب حالات تسمم الغذاء، والعنقوديات كائنات حية معروفة تنتمي إلى مجموعة من البكتيريا الكروية تسمى المكورات، وتظهر تحت المجهر على هيئة عناقيد العنب. وتوجد ضروب كثيرة للعنقوديات، يمكن تمييزها عادة بتركيب سطحها أو مكان نموها. وتنمو العنقوديات في كل مكان في البيئة المحيطة بنا، في الهواء وفي الماء وعلى الأرض وحتى على أجسام الإنسان والحيوان. ومعظم ضروب العنقوديات غير ضار. والحبوب والقوباء تتسبب فيها العنقوديات التي تدخل الجسم أثناء جرح في الجلد. أما العنقوديات الأخرى التي تتسرب بصورة أعمق في الجسم فيمكن أن تسبب الالتهاب الرئوي وتسمم الدم. وأخطر العنقوديات البكتيريا الذهبية المعروفة علمياً باسم Staphylococcus aureus، فهي مسؤولة عن نحو ٢٥٪ من كل حالات التسمم الغذائي. هذا الكائن الصغير يوجد



عـادة في الأنـف والحلـق، ولكن في حالة تلوث منتـج الطعام به عن طريـق العطس أو السعـال مثلاً يمكـن للبكتيريا أن تنمـو وأن تنتج سماً معويـاً Enterotoxic، هذا السم يستهدف خلايا الأمعاء بالتحديد، وهذا السم بالذات هو الذي يسبب التسمم الغذائي أكـثر من البكتيريا نفسها، وتبدأ عـادة في الظهور بعد ساعتين إلى ثماني ساعات من تناول الطعام الملوث.

يوجـد سم البكتيريا العنقودية غالباً في اللحم والدجاج ومنتجات البيض والتونة وسلطة البطاطس وسلطة المكرونة والعجائن المحشوة بالكريمة.

وينتـج نـوع آخـر، شائـع من تسمـم الغـذاء مـن التلـوث ببكتيريـا السالمونيلا Salmonella، وهي نوع شائع وبكتريا السالمونيلا جزء من الكائنات الدقيقة الطبيعية، وهي تنتقـل بسهولة من الطعام، وأيدي من يقومون بتحضـيره، وسطوح الأدوات مثل السكاكين المناضـد. وتتكاثر السالمونيلا في الماشية التي تم إعطاؤها مضادات حيوية في طعامهـا لكي تنمـو بسرعة، وتعد ثلاثة أرباع الدجـاج في الولايات المتحدة مصابة بالسالمونيـلا. وداء السالمونيـلا هو السبب الأول لوفيـات التسمم الغذائي في الولايات المتحدة الأمريكية. تتباين أعراض العدوى بالسالمونيلا ما بين آلام في البطن والإسهال الشديد والجفاف إلى ما يشبه حمى التيفوئيد. وعادة تظهر الأعراض فيما بين ٨-٤٨ ساعة من تناول الطعـام الملوث بهذه البكتيريا، ويكون الإسهال أول علامات التسمم. كما يمكـن للسالمونيـلا إضعاف الجهـاز المناعي. وتضـر بالكلى وبالجهـاز الدوري، وكذلـك التهاب المفاصل. ينتشر داء السالمونيـلا في الأشهر الدافئة من السنة. وتنتج معظـم الحالات مـن التسمم عند تنـاول الطعام الملـوث وبالأخص الدجـاج واللحم والبيضـ ومنتجات الخنزيـر، ويكون الخطر لمن يطعمون اللحـم النيء أو غير المطهو تماماً. وتجد الطهاة الذين يمسكون اللحوم أو الدواجن النيئة الملوثة بالبكتيريا عادة، ثـم يمسكون الأطعمة الأخرى دون غسيل أيديهم قبـل هذا، يعرضون الآخرين لخطر الإصابـة. كمـا أن الطهاة الذين يلعقـون أصابعهم بعد الإمسـاك باللحم أو الدواجن النيئة يعرضون أنفسهم لخطر الإصابة بالعدوى ببكتيريا السالمونيلا. يعد البيض من الأغذية التي ينمو عليها بكتيريا السالمونيلا. وقد وجد أن عدم طهي البيض جيداً أدى إلى إصابـة أعداد كثيرة بالتسمم الغذائي، كما وجد أن تناول الكابوريا النيئة والمحار والسوشي الذي يعد من الأسماك النيئة.

وتأتي بكتيريا الكلوستريديوم المعروفة علمياً باسم Clostridium botulinum التي توجد عادة في التربة على هيئة أبواغ (Spors) تتسبب في نوع خطير جداً من التسمم الغذائي. فهذا النوع يؤثر على الجهاز العصبي المركزي، وكما هو الحال في البكتيريا العنقودية، ليست البكتيريا نفسها، التي تسبب التسمم، ولكن إنتاجها للسم (التوكسين)، حيث يعوق السم الذي تنتجه انتقال الإرشادات من الأعصاب إلى العضلات، مما يؤدي إلى إصابة العضلات بالشلل الذي كثيراً ما يبدأ بالعضلات المسؤولة عن تحريك العينين والبلع والكلام، ثم يتقدم ليشمل عضلات الجذع والأطراف. كما تتضمن الأعراض للبوتشوليه الضعف الشديد وازدواج الرؤية وانسدال الجفون والبلع بصعوبة، تظهر الأعراض بعد ١٢ – ٤٨ ساعة من تناول الطعام الملوث، وفي النهاية يمكن أن ينتج ضعف العضلات يؤثر على الجسم كله بما في ذلك عضلات التنفس. وقد يصاب الشخص بالشلل أو الوفاة في الحالات الشديدة. يوجد هذا النوع من البكتريا في الباذنجان والذرة والأسباراجس والأسماك المدخنة والمملحة والفاصوليا الخضراء ولحم الخنزير والإستاكازو ولحوم اللانشون والسجق والتونة وعيش الغراب والسبانخ والأطعمة المعلبة.

وهناك نوع آخر من البكتيريا يعرف علمياً باسم Campylobacter Jejuni، الذي عرف عنه أنه كان يصيب الأبقار ويصيب الإنسان أيضاً، هذا النوع لا تظهر أعراضه إلا بعد ما بين ٣-٥ أيام، والناس الذين يتسمَّمون بهذا النوع من البكتيريا لا يعتقدون أنهم تسمموا بالغذاء، حيث إن الاعتقاد السائد هو ظهور التسمم الغذائي في أثناء ساعات من تناول الغذاء؛ ولذلك لا يخطر ببالهم أنهم تناولوا طعاماً قبل ٣ أو خمسة أيام، ثم تظهر أعراضه. تشمل أعراض هذا النوع من البكتيريا تقلصات في البطن وإسهالاً وحمى ونزول الدم في البراز. توجد هذه البكتيريا عادة في أمعاء الماشية والديكة والدجاج ولحم الخراف.

هناك نوع آخر من البكتيريا يعرف علمياً باسم Clostridium Perfringens الذي يتحمل الحرارة بشكل كبير؛ وعليه فإنها لا تتأثر بالطهي العادي تتكاثر هذه البكتيريا بسرعة، وتكون جراثيمَ، وتفرز مواداً سامةً تتخلل الطعام. وسموم هذه البكتيريا تقاوم



الحرارة. أعراض التسمم بهذا النوع من البكتريا: غثيان بسيط وقيء يستمر لمدة يوم. لكنه قد يمثل مشكلة خطيرة جداً لكبار السن. وتعد اللحوم الملوثة ومنتجاتها أكثر المصادر المعتادة لهذا النوع من التسمم الغذائي.

كثير من الناس يعتقد أن جميع حالات التسمم الغذائي تنتج من البكتيريا، ولكن الدراسات تقول غير ذلك: حيث يوجد أحياء من ذوات الخلية الواحدة مثل الجارديا التي تعرف علمياً باسم Gardia lamblia، وهو طفيل أولي يصيب الأمعاء الدقيقة، ويرتبط بتناول الماء الملوث. وتعد البيئة الرطبة الباردة مناسبة لنمو هذا الكائن الدقيق. تظهر أعراض الإصابة عادة خلال أسبوع من تناول الغذاء الملوث بهذا الكائن الدقيق، وتتضمن الإسهال والإمساك وآلام البطن وإخراج الغازات وفقدان الشهية والغثيان والقيء.

هناك نوع آخر يسبب التسمم الغذائي، وهو فيروس يعرف باسم Norwalk virus، وهذا الفيروس منتشر جداً، ويمكن أن ينتقل إلى الطعام والمياه. ويسبب حالات كثيرة من الإسهال بين الأطفال والبالغين، وتظهر أعراض هذا الفيروس من يوم إلى يومين.

يوجد نوع آخر يسبب التسمم الغذائي، وهو الشعرينات الحلزونية المعروفة علمياً باسم Trichinella spiralis، وهي دودة مستديرة تسبب عدوى تعرف باسم داء الشعرية Trichinosis، الذي يكون نتيجة لتناول لحم الخنزير ومنتجاته.

وأعراض داء الشعرية حمى وأديما في الجفنين وآلام في العضلات وتظهر الأعراض أثناء يوم إلى يومين من تناول الطعام الملوث.

وهناك نوع من الأسماك البحرية تسبب التسمم الغذائي وهو سمك الأسقمري Scombroid poisoning يدعى التسمم بالتسمم بالهستامين. ويعد هذا النوع من التسمم من الأنواع النادرة، فبعد صيد سمك الأسقمري يمكن للتحلل البكتيري، الذي يحدث فيه أن يتسبب في إنتاج تركيز عال من مادة كيميائية تسمى الهيستامين. وعند تناول سمك الأسقمري وبعد دقائق، يمكن للهستامين أن يتسبب في ظهور أعراض تشمل تورم الوجه والغثيان والقيء وآلاماً في البطن وطفحاً جلدياً. ولكن لحسن الحظ أن الأعراض والتسمم يزولان بعد ٢٤ ساعة.

هل هناك علاج للتسمم الغذائي؛

نعم هناك علاج للتسمم الغذائي، وهو ينقسم إلى ثلاثة أقسام:

أولاً: الأدوية العشبية:

١- خاتم الذهب Goldenseal:



خاتم الذهب نبات عشبي صغير معمر يعرف، علمياً باسم Hydrastis Canadensis. الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على قلويدات اللايزوكينولين وأهمها هيدراستين، وبربرين، وكندين. كما يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية. يستخدم جذر خاتم الذهب كمقوٍ ومضاد للالتهابات، يوقف النزيف الداخلي ومضاد جيد للبكتريا.

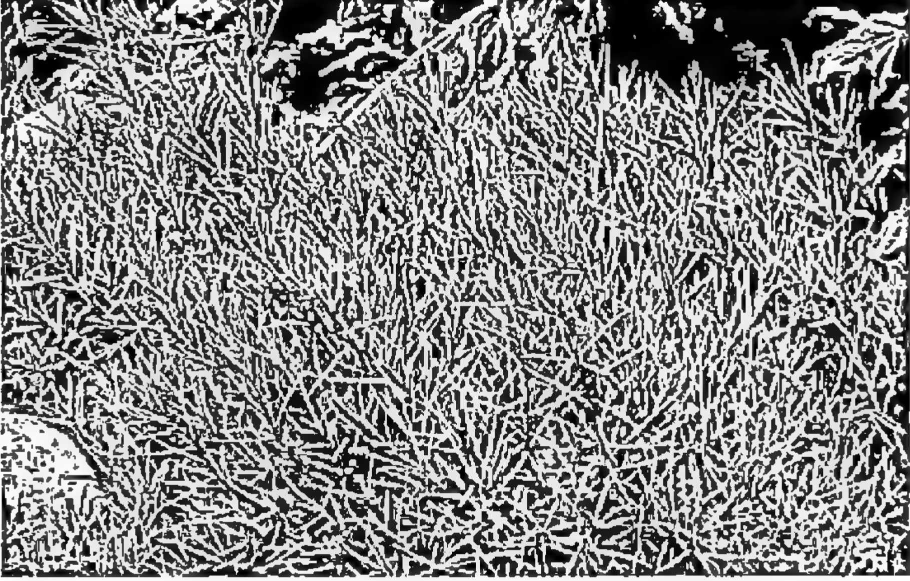


يعد قلويد البربرين مضاداً للجراثيم ومبيداً للأمبيبات، كما أن له مفعولاً مقوياً للجهاز العصبي المركزي.

يستخدم جذر خاتم الذهب على هيئة خلاصة، لعلاج التسمم الغذائي البكتيري؛ حيث يؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر، وتغلى مع ملء كوب ماء لمدة ٥ دقائق، ثم يصفَّى ويشرب منه ثلث الكوب كل أربع ساعات، حيث يساعد على البكتيريا في القولون. يجب ألا يستخدم لأكثر من أسبوع واحد.

٢- اللوبيليا Lobelia:

وتعرف باللوبيليا المنفوخة وبالتبغ الهندي وهي نبتة حولية. يعرف النبات علمياً باسم Lobelia inflata، الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على قلويدات من مجموعة البيريدين.

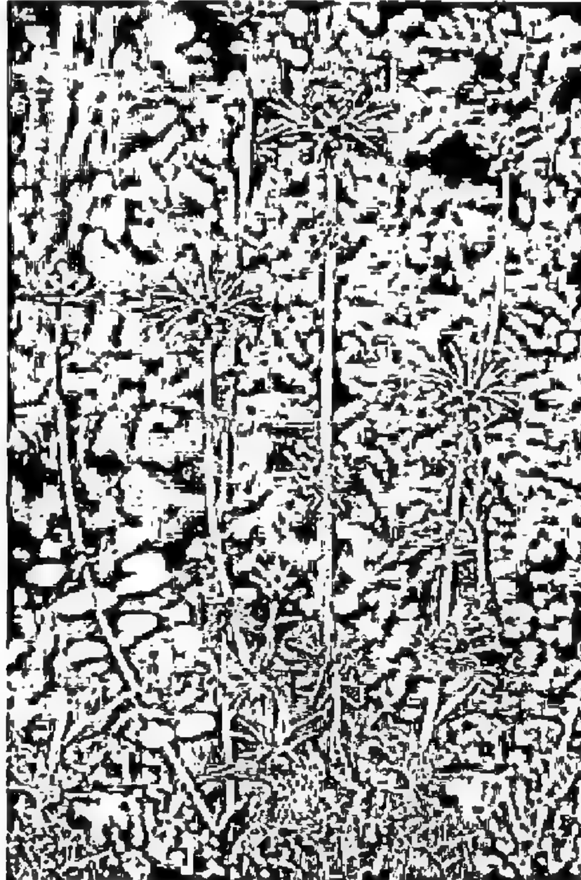




وأهم مركبات هذه المجموعة اللوبيلين واللوبيليدين واللوبيلانين واللوبيلانيدين وأيزولوبيلانين وحموض كربوكسيلية. تستخدم اللوبيا كمنبّهة للجهاز التنفسي ومضادة للتشنج ومقشّعة. تستعمل حقنة شرجية من مُغلّى عشب اللوبيليا لتخليص الجسم من السموم الناتجة عن التسمم الغذائي البكتيري.

٣- عرق الذهب Ipecacuanha:

يوجد نوعان من عرق الذهب هما Cephalis ipecacuanha والآخر Cephlis acuminate. يحتوي عرق الذهب على قلويدات أيزوكوينولية، وأهمها الإميتين Enetine والسيفالين Cephaline ومركبات أخرى مثل حمض العفص وجلوكوزيدات.



يستخدم عرق الذهب ضد الزحار الأميبي: يعمل منه خلاصة للأشخاص الذين يتسممون بالغذاء من أجل إخراج الغذاء المحتوي على البكتيريا؛ حيث إن هذا العقار مشهور بكونه مقيئاً جيداً، وأغلب المستشفيات لديها خلاصة عرق الذهب لإعطائه للمتسممين عن طريق الغذاء. ويعد من الوصفات الجيدة لهذا الغرض. ويجب استخدام خلاصة عرق الذهب تحت إشراف طبي.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- أقراص الفحم: يؤخذ ٦ أقراص من الفحم الذي يباع في الصيدليات عند أول علامة للمرض، ثم مرة أخرى بعد ٦ ساعات، تؤخذ منفصلة عن الأدوية والمكملات الأخرى والفحم يزيل المواد السامة من الدم والقولون.

٢- الثوم Garlic: يعد الثوم مزيلاً قوياً للسموم ومدمراً للبكتيريا في القولون. يؤخذ كبسولتان ٣ مرات يومياً مع الطعام، وعند الذهاب إلى مطعم لتناول أي وجبة فيجب أن يحتاط الشخص ويأخذ معه كبسولتين من الثوم، لكي يتناولهما قبل الطعام مباشرة في المطعم.

٣- ألياف Aerbic Balk: وهو يزيل البكتيريا التي التصقت بجدار القولون، ويمنعها من دخول الدم، مما يقلل من الأعراض وسرعة الشفاء. يؤخذ بعد ٦ ساعات من الجرعة الثانية من أقراص الفحم، ثم مرتين يومياً بعد ذلك، ويجب أخذ هذا المكمل منفصلاً عن المكملات والأدوية الأخرى.

٤- Aerobic ٠٧: وهو من إنتاج Aerobic Iivfe يقوم هذا المستحضر بتدمير البكتيريا الضارة مثل السالمونيلا. يؤخذ ٢٠ نقطة في كوب من الماء كل ٣ ساعات.

ثالثاً: الإرشادات التي يجب اتباعها للوقاية من التسمم الغذائي:

١- عند تعرضك لأي تسمم غذائي فعليك الاتصال بأي مركز للمعلومات الدوائية والسموم الموجودة في المستشفيات وفي كلية الصيدلة. التي تعمل على مدار الساعة لتلقي أسئلة الناس.

٢- إذا كان لديك شك أنك قد تعرضت للتسمم من طعام تناولته في مطعم عام أو في أي مكان آخر لتقديم الأطعمة، فعليك الاتصال بأقرب مكتب للشؤون الصحية فوراً، وذلك من أجل إنقاذ أناس آخرين من التسمم.

٣- اغسل يديك قبل الإمساك بالطعام وبعد الإمساك باللحم أو الدجاج النيء؛ حيث يمكن للبكتيريا الضارة الانتقال إذا تم مسك الطعام.

٤- احتفظ بلوح لتقطيع اللحم وآخر لتقطيع الخَضْراوات: حيث سيمنع هذا انتقال البكتيريا من اللحم إلى الخَضْراوات. اغسل ألواح التقطيع ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل بمحلول يتكون من ربع كوب من ماء الأكسجين ٣٪ وجالونين من الماء ثم بعد ذلك اغسل الألواح بماء نظيف.

٥- قم بغسل أي أوانٍ لامست الهامبورجر أو الدجاج أو البيض أو الأطعمة البحرية النيئة. لا ينبغي لهذه الأواني أن تستخدم من أجل أطعمة أخرى حتى يتم تطهيرها.

٦- انتبه لعلب الطعام المنتفخة والبرطمانات المشروخة أو الأغطية غير المحكمة للمنتجات. حيث يشير هذا إلى بكتيريا البوتشولية. تخلص من العلب المنتفخة أو الصدئة أو المعوجّة. انتبه لأي شروخ في البرطمانات أو تسرب في اللفافات الورقية. واحترس عند تناول الأطعمة التي تم تعليبها في المنزل.

٧- ينمو العفن عادة على الأطعمة الفاسدة. لذلك ينبغي تجنب الأطعمة الآتية إذا نما العفن عليها، وهي: الخبز ولحوم اللانشوب ومنتجات الألبان غير الصلبة والدقيق والسجق والمكسرات الجافة، وزبد الفول السوداني، والدجاج المشوي، والخَضْراوات اللينة، والحبوب الكاملة. تخلّص من أي أطعمة مطهية أو غير مطهية غطاها العفن.

٨- إياك واستخدام بيضة نيئة مكسورة قشرتها.

٩- قم بطهي اللحم والدجاج والأسماك جيداً، حيث ينبغي أن تصل الحرارة الداخلية للحم إلى ٧٤م على الأقل.

١٠- إذا اشتريت الطعام فعد إلى المنزل مباشرة خاصة في الجو الحار، وقم بتخزين الأطعمة في الحال كما هو مدون ببطاقات الأطعمة.

١١- اغسل حقائب الطعام والزجاجات بعد كل استخدام.

١٢- اضبط درجة حرارة الثلاجة على درجة ٤٠ فهرنهيت أو أقل واضبط الفريزر على درجة صفر فهرنهيت أو أقل.



التسمم الكيميائي

Chemical Poisoning

التسمم الكيميائي هو التسمم بالمواد الكيميائية السامة مثل الكلور، والمطهرات، والمعادن الثقيلة، ومبيدات الحشرات، ومبيدات الأعشاب، ومنتجات البترول، والمذيبات التي تستطيع أن تدخل جسم الإنسان، وتقلل الكفاية الوظيفية لأعضائه. بعض الكيميائيات تمتص عن طريق الجلد، والبعض الأخر يستنشق أو يهضم وتهدد الجهاز المناعي، ويحاول تنظيف نفسه من هذه السموم، ولكن قد يحدث تلف لبعض الأعضاء الداخلية مثل الكبد والكلى.

هناك تسمم كيميائي مزمن، ويحدث هذا النوع غالباً في الأشخاص الذين يستخدمون أو الذين يتعرضون للكيميائيات في بيئة عملهم، أو الذين يستخدمون كميات زائدة من الرذاذ الكيميائي، والأشخاص الذين يعيشون قريباً من مصانع أو تجهيزات مصنعية معينة قد يكونون عرضة أيضاً بشكل مزمن للكيميائيات السامة.

أما النوع الثاني من التسمم: فهو التسمم الكيميائي الحاد، الذي قد يحدث نتيجة بلع الكيميائيات المنزلية، وخاصة بين الأطفال مثل الكيروسين، وحمض الكبريتيك، أو أخذ كميات زائدة من عقاقير غير سليمة، أو تناول بعض أجزاء لنباتات سامة مزروعة في حديقة المنزل أو في المنتزهات العامة، وهذا يحدث كثيراً.

علاج التسمم بالكيميائيات:

يعتمد علاج التسمم الكيميائي على استخدام المكملات الغذائية والتحذيرات، التي يجب اتباعها بدقة، وهي:

١- يؤخـذ المكمل الغذائي المعروف بمركب الأحماض الأمينية الحرة، الذي يؤخذ بمعـدل مرتـين يومياً على معدة خاويـة. ويقوم هذا المركـب بمساعدة وظائف الكبد، ويفضل استخدام هذا المكمل الغذائي في صورة أقراص تحت اللسان.

٢- مستخلـص الكبـد النيء: يجـب استخدامه حسب وصـف المختص، وهو يمد الجسـم بفيتامينـات ب والحديد، ويزيـل سمية الكيميائيـات. يستخدم عادة الحقن للتسمم الكيميائي الشديد وتحت إشراف الطبيب.

٣- حقـن فيتامين ب المركـب: يقوم على حماية الكبد والوظائف العضوية. وإذا لم يتوافر الحقن فتؤخذ أقراص فيتامين ب المركب تحت اللسان.

٤- فيتامين ج + بيوفلافونيدات: تحمي الجسم من الملوثات، وتساعده في التخلص من المواد السامة.

٥- مستخلـص بـذور العنـب: يعـد مستخلص بـذور العنـب من أقـوى مضادات الأكسدة.

٦- ل سيستـين + ل ميثونيـين: وهما مـن الأحماض الأمينيـة، يؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجـم مـن كل منهما يومياً، وذلـك على معدة خاويـة، وتؤخذ مع المـاء أو مع العصـير ولكن ليس مع الحليـب، ويجب أن يتناول الشخـص معهما ٥٠ ملجم من فيتامين ب٦ وَ ١٠٠ ملجم من فيتامين ج، وذلك من أجل امتصاص أفضل. تقوم هذه الأحماض والفيتامينات على إزالة السموم وإعادة بناء الجسم.

٧- السيلينيوم: يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً، وهو يعمل مع فيتاميني ج، هـ لإزالة السموم من الجسم.

٨- مساعـد الإنـزيم Qio: يؤخـذ بمعـدل ٣٠ - ٦٠ ملجم يومياً، وهـو يساعد على إعادة بناء الجهاز المناعي وزيادة إمداد الأنسجة بالأكسجين.

٩- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم، وهو يقوم على إزالة وتنقية مجرى الدم من السموم.

تعليمات وتحذيرات يجب اتباعها:

١- تناول طعاماً غنياً بالألياف، حيث إنها تساعد في تنظيف الجهاز الهضمي، ومن الأغذية التي يجب تناولها: كالشعير والفول والموز والمشمش واللوز والبنجر وجوز البرازيل والأرز البني والجزر والبلح والسمك والثوم والعنب الأسود والبندق والليمون والعدس والسبانخ والبصل والزبادي والشوفان.

٢- تناول الأغذية المنبتة العضوية فقط، مثل الحلبة والماش والفول.

٣- اشرب ماءً مقطّراً منقى بالبخار فقط.

٤- قم بالصيام ثلاثة أيام من كل شهر، حيث إنه بمرور الوقت تتراكم السموم في الجسم كنتيجة لملوثات الهواء الذي تتنفسه والمواد الكيميائية التي تلوث الطعام الذي نأكله والماء الذي نشربه، بالإضافة إلى الوسائل الأخرى. ومن وقت لآخر يحاول الجسم أن يبحث عن وسيلة ليخلص نفسه من تلك السموم وينتزعها من أنسجته. وعند حدوث ذلك تنطلق تلك السموم إلى تيار الدم متسببة في أن يشعر المرء بأن حالته انحدرت إلى الأسفل. وأثناء هذه الدورة ربما يشعر الشخص بالصداع أو بالإسهال أو يعتريه الاكتئاب. فالصوم هو وسيلة فاعلة وآمنة لمساعدة الجسم أن ينتزع السموم من نفسه. ويجتاز هذه الدورة التي تعتريه فيها بالانحدار بسرعة أكبر وبأعراض أقل. لقد وجد أن الأمراض الحادة مثل اضطرابات القولون وأنواع الحساسية وأمراض الجهاز التنفسي تستجيب بأحسن ما يكون للصيام بينما الأمراض الانحلالية المزمنة هي الأقل استجابة للصيام. إن الصوم يسبب إراحة الجسم من العبء المبذول في هضم الطعام، ويسمح للأجهزة بأن تخلص نفسها من السموم، بينما يقوم الجسم بتسهيل عملية الشفاء، بإذن الله.

٥- تجنب التعرض للكيميائيات بأي صورة كانت وبقدر الإمكان.



التصلب العصبي المتعدد
Multiple Sclerosis

مرض التصلب العصبي المتعدد، هو مرض يصيب الجهاز العصبي، ويصيب نحو ٢٥٠ ألف أمريكي، ٦٠٪ منهم نساء، وثلثا الحالات توجد في السن ما بين ٢٠-٤٠ سنة. يعد المرض من الأمراض الخطيرة، التي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي، فيصيب المخ والعصب البصري والحبل الشوكي. يؤثر المرض على أجزاء كثيرة من الجهاز العصبي فيدمر الأغشية النخاعية Myelin sheaths التي تغطي الأعصاب، حيث تتحلل مما يؤدي إلى خلل في الوظائف الكهربائية للأعصاب. ويتميز هذا التلف بترك ندب في النسيج العصبي تسمى Plaques، وأخيراً تتلف الأعصاب نهائياً، وهذه العملية تسمى حينئذ عملية التصلب Sclerosis.

أسباب التصلب العصبي المتعدد:

هناك اعتقادات كثيرة حول أسباب التصلب العصبي. ومن هذه الأسباب ما يأتي:

١- يعتقد أن هناك مرضاً غير معروف يصيب الجهاز المناعي لدى الإنسان، حيث تهاجم كريات الدم البيضاء الأغشية النخاعية، كما لو أنها أجسام غريبة على الجسم.

٢- يعتقد بعض العلماء أن السبب هو فيروس أو كائن شبيه؛ لأن المرض يظهر في مجموعات متقاربة من الناس.

٣- يعتقد بعض العلماء أن الوراثة تلعب دوراً هاماً في هذا المرض.

٤- زيادة الدهون في الطعام ولا سيما الدهون المشبعة مثل دهون الحيوانات كالموجود في اللحوم والألبان ومنتجاتها.

٥- الحساسية وخصوصاً الحساسية لمنتجات الألبان أو المواد المحتوية على بروتين الجلوتين.

٦- التسمم الكيميائي للجهاز العصبي بالمبيدات الحشرية أو المواد الكيميائية الصناعية والمعادن الثقيلة قد تلعب دوراً في ظهور مرض التصلب العصبي المتعدد.

٧- السموم التي تنتجها بعض البكتيريا والفطريات في الجسم يمكن أن تحدث مرض التصلب العصبي.

٨- يعتقد بعض الخبراء أن التسمم بالزئبق قد يكون وراء كثير من الحالات المرضية، حيث وجد أن الزئبق يتحد مع DNA في الخلايا والأغشية الخلوية، مما يؤدي إلى خلل في خلايا الجهاز العصبي.

٩- يقال: إن الاستهلاك الزائد في الكحول يؤدي إلى تكون مادة تشبه الهورمونات، تسمى بروستاجلاندين، التي تزيد من خطورة المرض.

أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد:

تختلف الأعراض كثيراً من مريض إلى آخر، كما تتوقف على الأجزاء المصابة من الجهاز العصبي، ففي المراحل الأولى المبكرة من المرض يعاني المريض من دوخة، وتغيُّرات نفسية مثل التقلب في المزاج أو اكتئاب، واضطرابات في العين مثل عدم وضوح أو ازدواج الرؤية والشعور بالوخز أو التنميل وخصوصاً في اليدين والقدمين، وفقد الاتزان وتشنج في العضلات، وغثيان وقيء وعدم الوضوح في الكلام، والرعشة، والشعور بالتعب والضعف وصعوبة في التنفس، وقد تحدث العنّة لدى الرجال.

وفي الحالات المتأخرة من المرض يصاب المريض باضطرابات في المشي، حيث تكون المشية مترنحة، ويحدث التخشب في الحركات، ويمكن أن يحدث الشلل والصعوبة الشديدة في التنفس واضطرابات في الجهاز الهضمي والمثانة، وبالأخص سلس البول والإلحاح في التبول.

يتبع المرض نمطاً معيناً حيث تظهر الأعراض في صورة نوبات حادة تسمى Exacerbations. ثم تعود وتقل هذه الأعراض في مدد أخرى. ويختلف المرض كثيراً في سرعة سيره. فقد يكون معتدلاً نسبياً في بعض الحالات، مع ظهور أعراض قليلة بسيطة على مدار عدة سنوات. وفي أحيان أخرى يحدث المرض سريعاً ويسبب العجز التام.

تشخيص مرض التصلب العصبي المتعدد:

يبدأ تشخيص مرض التصلب العصبي المتعدد بين ٢٥-٤٠ عاماً. وتتأثر النساء بهذا المرض أكثر من الرجال، ربما تقريباً الضعف، ويندر تشخيص المرض في الأطفال أو بعد سن الستين. ويمكن استخدام التصوير بجهاز الرنين المغناطيسي في تشخيص المرض، وليس هناك اختبار وحيد لتشخيص المرض.

علاج مرض التصلب العصبي المتعدد:

ينقسم علاج مرض التصلب العصبي المتعدد إلى أربعة أقسام، وهي:

أولاً: المستحضرات الكيميائية المشيدة:

١- علاج Prednisone والمعروف تجارياً باسم دلتازون (Deltagone)، وهو أحد الكورتيكو سيرويدات، ويستخدم هذا العلاج عن طريق الفم، وهذا العلاج ليس علاجاً شافياً للمرض، ولكنه يخفف من أعراض المرض ومن النوبات، كما يستخدم إلى جانب ذلك ولمدة ٥ أيام فقط، مستحضر الكورتزون عن طريق الحقن، حيث يقلل من الآثار الجانبية التي تنتج من استخدامه عن طريق الفم.

٢- يمكن أن يصف الطبيب بعض الأدوية المضادة للتقلصات أو المهدئة مثل ديازيبام Diazepam المعروف تجارياً باسم فاليوم Valium، وذلك لإرخاء العضلات المتصلبة وإزالة الألم أو يمكن إعطاء دواء امانتادين Amantadime والمعروف تجارياً باسم سيميتريل Symmetrel، لمقاومة التعب أو مضاد للاكتئاب المصاحب للمرض.

٣- حقن الأنترفيرون بيتا Interferon - beta وهذه عبارة عن تركيبة مشابهة لبروتين جهاز المناعة الطبيعي بيتا انترفيرون، الذي يمكن أن يقلل من حدة وتكرار النوبات.

٤- توجد مضخة صغيرة تزرع في البطن، وهذه المضخة الصغيرة تطلق مباشرة كميات محسوبة من دواء يسمى باكلوفين baclofen المعروف تجارياً باسم ليوريسال Lioresal إلى الحبل الشوكي، لعلاج التشنجات التي تحدث مع



المرض. ويستمر الإمداد بالدواء من شهر إلى ثلاثة أشهر. وبعدها يمكن إعادة مـلء المضخة باستخدام حقنة مخصصة لذلـك. وطريقة العلاج أزالت كثيراً مـن الأعراض الجانبية مثل الضعـف والنعاس والدوخة والـدوار، التي كانت تظهر عند استخدام الدواء كأقراص.

٥- دواء Copolymeri المعـروف تجارياً باسـم Copaxone، وهو حديث يمنع زيادة حدة الدواء، وليس له أعراض جانبية.

٦- في كلية الطب بيتوجرسي تبين أن استخدام العلاج الإشعاعي بأشعة إكس على الغدد اللمفاوية والطحال يمكن أن يقلل من تطور المرض إلى النصف في بعض الحالات. ومع ذلك فإن التعرض للإشعاع يثبط جهاز المناعة.

٧- يستخـدم الأكسجين تحت ضغط عالٍ لعـلاج مرض التصلب العصبي المتعدد، إلا أن استخـدام الأكسجـين كعـلاج يمثـل نقطة خـلاف في الولايـات المتحدة الأمريكية.

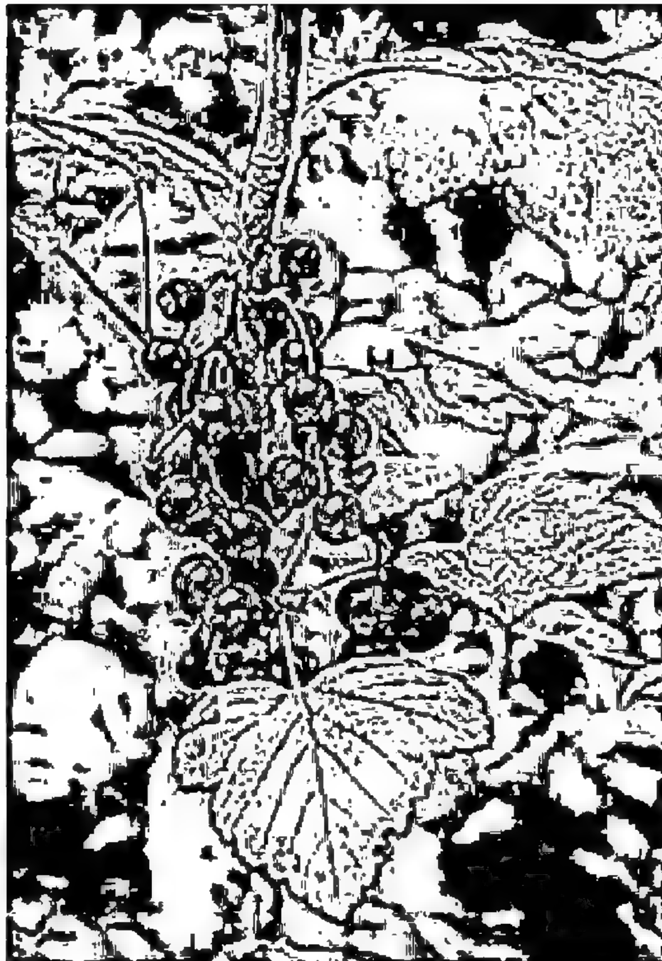
ثانياً: العلاج بالأعشاب والمشتقات الحيوانية:

هناك أعشاب عديدة يمكن استعمالها في علاج مرض التصلب العصبي المتعدد، ومن أهم هذه الأعشاب والمشتقات الحيوانية ما يأتي:

١- القراص الشائك Stinging mettle:



وهو نبات شتوي يصل ارتفاعه إلى نحو متر ومغطى بأشواك دقيقة لاسعة، ويستخدم لعلاج مرض التصلب العصبـي، وذلك بالجلد العلاجـي Urtication، حيث يلسع الجلد باستخـدام النبات الطازج المغطى بشعيرات دقيقة لاسعـة، وهو يلسع ويثير الجلـد، مثل كريم نزع الشعر، لكنه يغذي الجسم عن طريق الجلـد بعدد من المواد الكيميائية المفيدة. ومن ضمن هذه المواد



الهستامين Histamine. وكثير من المواد الكيميائية في القراص تعمل عمل قرص النحل.

٢- الكشمش الأسود Black Currant:

يحتـوي زيت الكشمش الأسود على حمض الجامار لينوليك GLA، ويقال: إنه مفيد جداً في عـلاج التصلب العصبي المتعدد. وتعد مادة GLA مضاداً فاعلاً للالتهابات في علاج التفاعل المناعي الذاتي، ويؤخذ ٥٠٠ مجم من زيت الكشمش الأسـود مرتين يومياً. ويقال: إن المريض يتحسـن أثناء ٨ أسابيع. وتوجد مادة GLA في عشب لسان الثور وفي زيت الأخدرية.

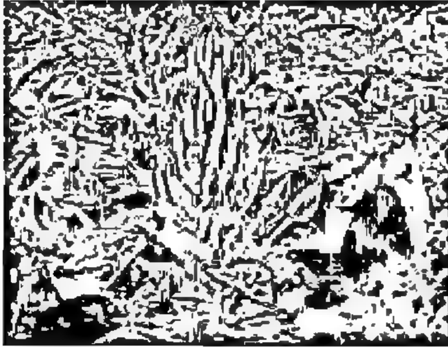
٣- التوت الأزرق Blue berry:



ويوجد منه عدة أنواع تحتوي ثماره على مواد تسمى البروسيا نيدينات الأوليجوميرية (OPCS Oligomeric Procyamidins) وتركيبها الكيميائي معقد، لكن هناك دلائل على أنها تمنع تحلل بعض الأنسجة مثل الغشاء العصبي المحيط بالألياف العصبية، وهي تتمتع أيضاً بنشاط مضاد للالتهاب يمكن أن يخفف من أعراض التصلب العصبي المتعدد، وهذا سبب قوي لطعام المزيد والمزيد من هذا التوت.



٤- الأخدرية Evening primrose:



تحتوي على زيت مثل زيت الكشمش الأسود، فهو غني بمادة GLA، ويوصي بها العلماء في كل حالات التصلب العصبي المتعدد.



٥- الأناناس Pimeaple:

تحتوي ثمرة الأناناس على أنزيمات البنكرياتين Pancreatin وبروملين Bromelain، الذي يكسر جزئيات البروتين وبالإضافة إلى نشاط هذه الأنزيمات المضادة للالتهاب، فإنها تقلل من نسبة المركبات المناعية في الدم CiCs.

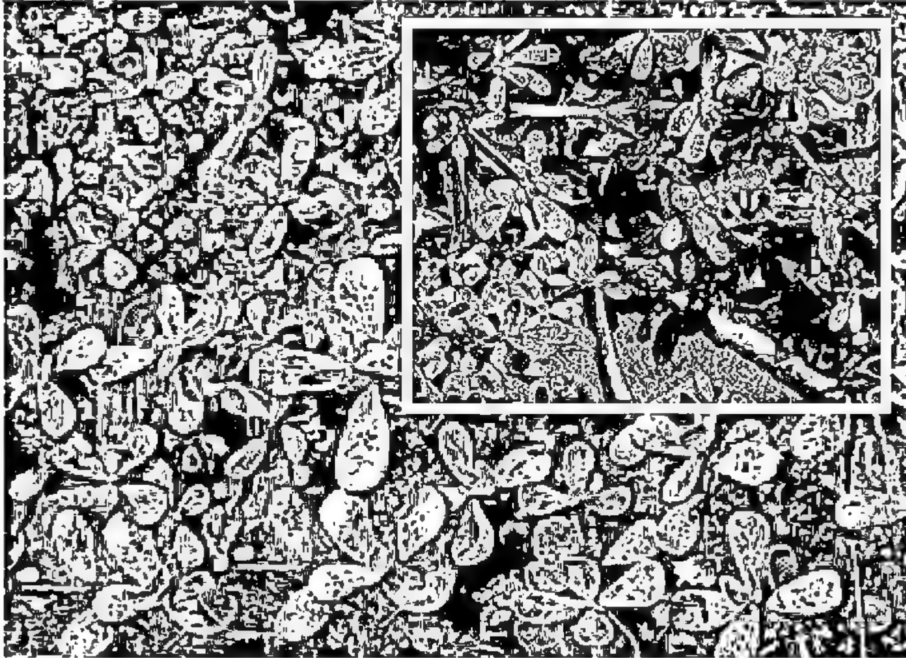
من المعروف أن CiCs ترتفع في معظم أمراض التفاعل المناعي الذاتي مثل التصلب العصبي المتعدد. وهذه المركبات تنشط الجهاز المناعي، ليهاجم الجسم مما يدمر الأنسجة في النهاية.



٦- الرجلة Purslane:

مـن المعـروف أن الرجلة «البقلة» غنية جـداً بمادة المغنسيـوم، ولقد استخدم عنصـر المغنسيوم في عـلاج التصلب العصبـي المتعدد. ووجد أنـه من أفضل العلاجات لهذا المرض.

ويؤخذ ٣٧٥ مجم يومياً من الرجلة. ويمكن طعام الرجلة نيئة مع السلطة.



٧- الأرقطيون Burdock:

الجـزء المستخـدم من النبات هو الجذور، التي تحتـوي على جلوكوزيدات مرة وفلافونيـدات وحمض العفص وزيـت طيار ومتعـددات الإسيتلـين وتربينات أحادية نصفية وأينولين. يعمل جذر الأرقطيون على طرد السموم من الجسم، يؤخـذ بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر في ملء كوب ماء مُغلّى، ويترك لمـدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل كـوب في الصباح وكوب عند النوم. ويوجد مستحضر مقنن، يؤخذ منه كبسولتان ٣ مرات يومياً.

٨- الهندباء البرية Chicory:



الجزء المستخدم من الهندباء جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور. تحتوي الجذور على إينيولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفيتامينات ومعادن. تستخدم الهندباء البرية على نطاق واسع لتحسين وظائف الكبد ومقوية للجهاز الهضمي وطاردة للسموم. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور، وتوضع على ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وكوب عند النوم. كما يوجد مستحضر مقنّن يؤخذ منه كبسولة ثلاث مرات يومياً.

٩- حشيشة القنفذ Echinacea:

يوجد من هذه النبتة عدة أنواع، ولكن النوع الدستوري هو المعروف بأسم Echinacea angustifolia والجزء المستخدم من النبات الأزهار والجذور التي تحتوي على السلكامايدز وحمض الكافئين ومواد عديدة السكاكر وزيت طيار وأيكونولين وبيتين. تستخدم على نطاق واسع كمنبهة للجهاز الهضمي وضد الحساسية ومقوية للذاكرة. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور والأزهار وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل كوب في الصباح وكوب عند النوم. ويوجد مستحضر مقنّن يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

١٠- سم النحل:



لاقى العلاج باستخدام سم النحل نجاحاً كبيراً في معظم مرضى التصلب العصبي المتعدد، وتسمى هذه الطريقة Apitherapy. يتم إعطاء السم عن طريق الحقن إما بوساطة إبرة تحت الجلد، وإما بوساطة النحل نفسه. ويعمل السم كمضاد للالتهاب ومنشط لجهاز المناعة. ويمكن أن يخفف من الشعور بالتعب وتقلصات العضلات والضعف التي تحدث مع المرض.



ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- مساعد الأنزيم Qio: هذا الأنزيم ضروري لتحسين الدورة الدموية وأكسجة الأنسجة وتنشيط جهاز المناعة، يؤخذ بمعدل ٩٠ملجم يومياً.

٢- زيت بذر الكتان: ضروري للسيطرة على المرض، ويؤخذ بمعدل ملعقة بعد كل وجبة.

٣- الكبريت: يؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم ٢-٣ مرات في اليوم، حيث يقاوم المواد السامة.

4- فيتامين ب١٢: يساعد على إطالة عمر الخلايا، ويساعد على منع التلف العصبي. يؤخذ ١٠٠٠ ميكروجرام يومياً ويؤخذ على هيئة أقراص توضع تحت اللسان.

٥- كولين: ينبه الجهاز العصبي المركزي، ويساعد على حماية الأغشية النخاعية.

٦- أسيدوفيللس: يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة مرتين يومياً على معدة خاوية، وهو يساعد في تخليص الجسم من المواد السامة وعلى امتصاص المواد الغذائية وهضمها

رابعاً: تعليمات مهمة جداً يجب اتباعها خاصة بمريض التصلب العصبي المتعدد:

١- تناول كميات وفيرة من النباتات النيئة والأطعمة المحتوية على حمض اللبنيك مثل الكراث والشبث ومشروب الخضراوات التي تحتوي على كمية كبيرة من الكلورفيل.

٢- اشرب على الأقل ٨ أكواب من الماء النقي.

٣- تناول فقط الأطعمة العضوية، التي لم تعالج كيميائياً أو لم يضف إليها مواد حافظة مثل البيض والفواكه والحبوب الخالية من الجلوتين والمسكرات النيئة والبذور والخضراوات والزيوت النباتية المعصورة على البارد. وأحسن الوجبات للمصابين بهذا المرض هي الوجبات النباتية.

٤- لا تتناول الشعير والشيكولاتة والقهوة ومنتجات الألبان والأطعمة المقلية واللحم والشوفان والملح والتوابل والأطعمة الجاهزة أو المعلبة.

٥- اعمل حقنة شرجية مطهرة من وقت لآخر باستخدام عصير الليمون الطازج: حيث إن نظافة القولون تمنع تراكم السموم التي قد تؤثر سلبياً على وظائف العضلات.

٦- لا تستعمل الدهون المشبعة والزيوت المعالجة كيميائياً والزيوت المخزنة دون تبريد.

٧- تجنب التوتر والقلق فقد تسبب الصدمات النفسية أو مدد الانفعال الزائد في حدوث نوبات المرض.

٨- تجنب التعرض للحرارة مثل الحمامات الدافئة وحمامات الشمس أو ارتفاع درجة حرارة الوسط المحيط بك.

٩- واظب على ممارسة الرياضة، وقم بتدليك الجسم يومياً، وحافظ على نشاطك الذهني.



التقلصات العضلية
Muscle Cramps

التقلصات العضلية من الأمراض الشائعة في الليل، وهي تؤثر على عضلات الساقين، وبالأخص بطن القدمين وبطن الساق. هذه التقلصات تحدث كثيراً لدى كبار السن. وبالنسبة للأطفال فقد يصيبهم نوع من الألم في الساقين والعضلات، وهذه الآلام تعرف بآلام النمو.

لقد وجد الباحثون أن عدم التوازن بين نسبة كل من الكالسيوم والماغنسيوم في الجسم تسبب التقلصات العضلية. كما وجدوا أن نقص فيتامين E قد يكون أحد الأسباب. كما أن الأنيميا وتدخين التبغ وقلة النشاط العام والألم الليفي العضلي والتهاب المفاصل تحدث التقلصات العضلية. كما أن ضربات الشمس ونقص إفرازات الغدة الدرقية والجفاف ودوالي الساقين تؤدي إلى حدوث التقلصات العضلية. كما وجد أن مدرات البول التي تستخدم لعلاج ضغط الدم المرتفع أو أمراض القلب تؤدي إلى حدوث تقلص العضلات، كما أن قصور الدورة الدموية تؤدي إلى تقلصات الساقين.

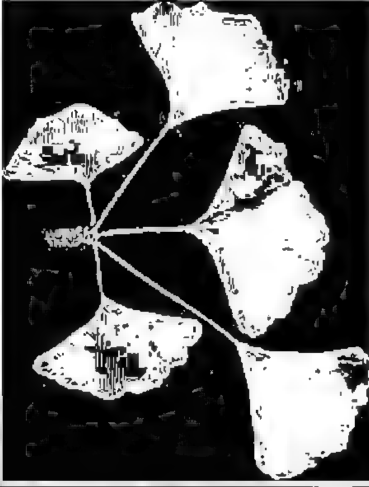
علاج التقلصات العضلية:

توجد بعض الأدوية العشبية والمكملات الغذائية تستخدم في علاج التقلصات العضلية، وأهمها ما يأتي:

١- حشيشة الملاك Angelica او Dong Quai:

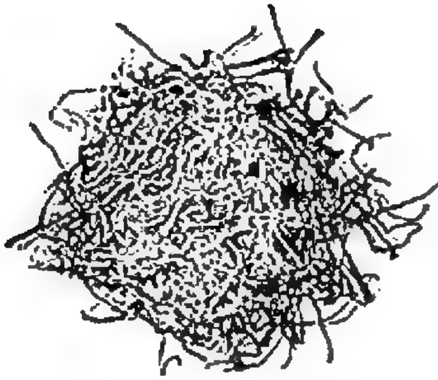
حشيشة الملاك من النباتات التي تحدثنا عنها وعن مكوناتها وتأثيراتها في عدة أمراض سابقة، وهي مفيدة جداً في علاج التقلصات العضلية ويوجد عدة مستحضرات من شركات مختلفة متوفرة في محال الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- نبات الجنكة Ginkgo biloba:



الجنكة من أشهر النباتات استعمالاً لتحسين الدورة الدموية، وقد تحدثنا عنها كثيراً في كثير من الأمراض السابقة. يوجد عدة مستحضرات من خلاصة الأوراق من مركب الجنكولايد، وهي متوفرة في محال الأغذية الصحية والصيدليات. يؤخذ كبسولة مرة صباحاً ومرة في المساء.

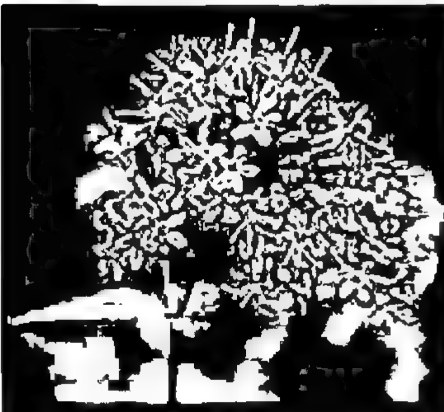
٣- الزعفران Saffron:

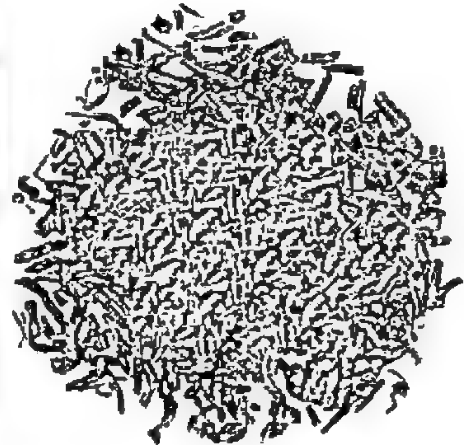


نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٢٥سم، والزعفران عبارة عن بصلة ذات أوراق رفيعة وأزهار بنفسجية إلى إرجوانية، وثلاث مياسم حمراء غامقة تشبه الخيوط، يعرف علمياً باسم Croucus sativus. الجزء المستخدم مياسم الزهرة، التي تحتوي على زيت طيار، يتكون من التربينات وكحولات وإسترات التربين. كما تحتوي المياسم على جلوكوزيدات مرة، وأهم مركب فيها الكروكين. كما يحتوي على كاريتينويدات وفيتامين ب١، ب ٢. يستخدم الزعفران للحث على الحيض وعلاج آلام الدورة الشهرية والنزيف الرحمي المزمن وتلطيف الهضم والمغص وضد التقلصات العضلية. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من المياسم ووضعها على ملء كوب ماء مُغلًى، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفًى وتشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

٤- جذور الناردين Valerian:

سبق الحديث عن جذور الناردين المخزني في عدة أمراض سابقة، وهو من الأعشاب التي تحث على النوم. يوجد مستحضر مقنن من هذا العشب يباع في محال الأغذية الصحية والصيدليات. يؤخذ بمعدل حبتين قبل النوم بساعة.





أما المكملات الغذائية فيمكن استخدام ما يأتي:

١- فيتامين هـ: وهو أحد الفيتامينات الهامة، التي تحسن الدورة الدموية. ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى تقلص عضلات الساقين في أثناء المشي أو الوقوف، كما أنه مفيد إذا كانت دوالي الساقين هي السبب.

٢- الكالسيوم والماغنسيوم: هذان المعدنان يؤدي نقصهما إلى حدوث التقلصات في عضلات الساقين والقدمين ليلاً. يؤخذ ١٥٠٠ مجم يومياً من الكالسيوم و٧٥٠ مجم يومياً من الماغنسيوم.

٣- البوتاسيوم: لازم للتمثيل الجيد للكالسيوم والماغنسيوم، ويقلل تقلص العضلات، يؤخذ بمقدار ٩٩ مجم يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها، وهي:

١- تناول كوباً من الماء كل ثلاث ساعات للتخلص من السموم.

٢- قم بتدليك العضلات واستخدم الحرارة لتخفيف الألم.

٣- إذا كنت تتناول الأدوية المدرة للبول لعلاج ضغط الدم أو أمراض القلب، فتأكد أنك تتناول البوتاسيوم كمكمل غذائي كل يوم.

٤- قم بتدليك العضلات بزيت الزيتون النقي أو زيت بذر الكتان قبل وبعد التمارين الرياضية.



التليف الكيسي
Cystic Fibrosis

التليف الكيسي هو مرض وراثي، ويعرف أيضاً باللزاج المخاطي. تفرز الغدد المخاطية عند الإصابة به إفرازات غليظة لزجة غير طبيعية. كما تفرز الغدد العرقية عرقاً مالحاً غير طبيعي. وتصاب الرئتان والجهاز الهضمي بتلف، يزداد يوماً بعد يوم. وبما أن هذا المرض غير معروف في قارة إفريقية فإنه يكاد يكون محصوراً في الأسر التي تنتمي إلى أصول أوروبية أو شرق أوسطية. لقد حدد الباحثون في عام ١٩٨٩م المورث أو الجين الشاذ، الذي يسبب التليف الكيسي، ويوجد هذا المورث على الكروموزوم الموجودة في خلايا الإنسان. ويكون الشخص الذي لديه كروموزومان من كروموزومات التليف الكيسي على هذا الزوج مصاباً بالمرض. ويسمى الذين يحملون مورثة طبيعية ومورثة من مورثات التليف الكيسي حاملي المرض، ولا يكونون مصابين بالمرض. واحتمال وراثة طفل أبواه حاملان للمرض هي واحد في كل أربع حالات.

يفقد المصابون بهذا المرض وزنهم، ويعانون من السعال المستمر، وخمجات الصدر. ويصاب قرابة ١٠٪ من الأطفال حديثي الولادة، المصابين بالمرض بانسداد يسمى العلوص العقي، يتطلب جراحة عاجلة. ويستطيع الأطباء تشخيص المرض باختبار العرق الذي يختبر الملح الزائد في العرق.

يعاني المصابون بالتليف الكيسي من سوء التغذية، لأن المادة المخاطية تسد قناة البنكرياس، مما يمنع الإنسان الطبيعي للخمائر (الأنزيمات) الهاضمة، التي تعمل على تفتيت الطعام داخل الأمعاء. كما تسد منافذ الهواء في الرئتين، وتصبحان عرضة للعدوى السريعة. لقد كان ضحايا مرض التليف الكيسي فيما مضى يموتون

في طفولتهم. أما اليوم فإن فرصة البقاء على قيد الحياة حتى سن البلوغ تصل إلى ٧٥٪ وتهدف وسائل العلاج الحديثة إلى جعل منافذ الهواء في الرئتين نظيفة قدر الإمكان، باستخدام وسائل العلاج الطبيعي. ويمكن اتخاذ إجراءات وقائية ضد خمجات الصدر، أو علاجها، للتقليل من الضرر الذي يصيب الرئة. وأصبح بالإمكان منذ ثمانينيات القرن العشرين زراعة القلب والرئة لبعض الأطفال الكبار، والشباب البالغين، المصابة رئاتهم بضرر بالغ.

علاج التليف الكيسي:

ينقسم علاج التليف الكيسي إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالأدوية الصيدلانية:

تستخدم المضادات الحيوية للسيطرة على أعراض التليف الكيسي، حيث تستخدم هذه العقاقير لمقاومة العدوى، التي يكون مرضى التليف الكيسي أكثر عرضة لها خاصة ميكروب Psendomonas aerogenose. تنجذب للمخاط اللزج في الرئة. يوجد منتج يحتوي على خليط من الأنزيمات الهاضمة التي توصف للمصابين بالتليف الكيسي وأمراض البنكرياس، الأخرى ويسمى (Pancrelipas) Vio Kase . كثير من الناس يتناولون مضادات الالتهابات مثل Ibuprofen (أدفيل) Nuprin أو Naproxin.

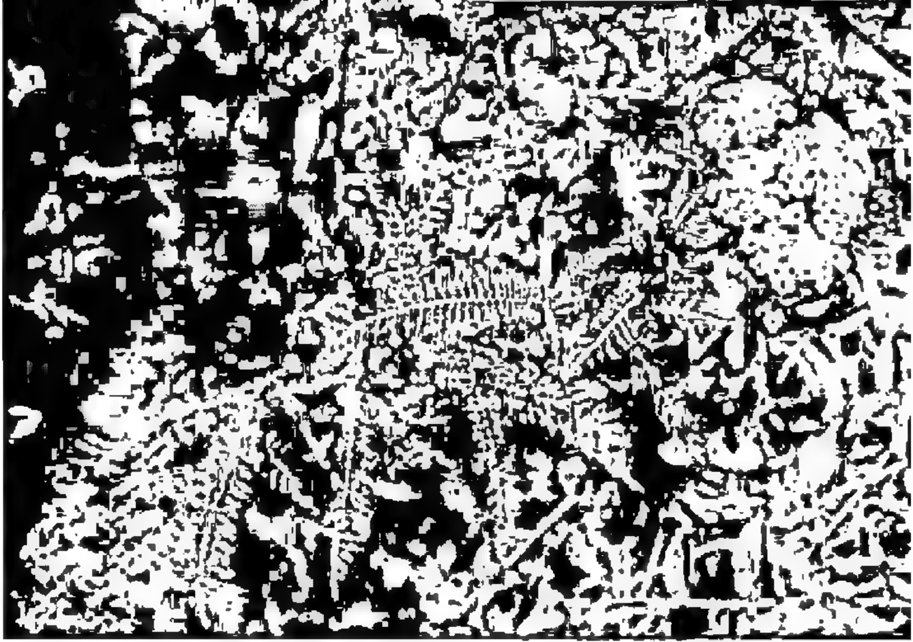
هناك أدوية أخرى مثل العقار أميلوريد، الذي يستخدم كعلاج مساعد مع بعض مدرات البول، يقال: إنه يخفف إفرازات الرئة عن طريق إبطال التقاط الصوديوم بوساطة خلايا الرئة.

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية من أهمها ما يأتي:

١- الأخيلية ذات ألف ورقة Yarrow:

الأخيلية عبارة عن عشبة منتصبة معمرة يصل ارتفاعها إلى متر تقريباً. تعرف علمياً باسم Achillea millefolium. الجزء المستخدم منها جميع الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار (لينالول، كافور، سابينين، كامازولين). كما تحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفلافونيات وقلويدات (أخلين) ومتعددات الإسيتيلين، تربينات ثلاثية، حمض الساليسيليك وكومارينات وحموض العفص.



تستخدم مضادة للتشنج، وتزيد التعرق، وقابضة، وتخفض ضغط الدم والحمى، ومدره للبول، وتوقف النزيف الداخلي، وتحض على الحيض ومضادة للالتهابات، تستعمل بمعدل ملء ملعقة صغيرة تضاف لملء كوب ماء مُغلًى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفًى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم، وذلك لتقليص التليف الكيسي.



٢- الزنجبيل Ginger:

الزنجبيـل نبات معمر له جذامير منتفخة تكون تحت سطح الأرض، وقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض. يستخدم الزنجبيل على هيئة مُغلًى، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغـيرة توضع على ملء كوب مـاء مُغلًى، وتترك لمدة عشر دقائـق. ثم يشرب بمعدل ثـلاث مـرات يومياً. يوجـد مستحضر مقنن يبـاع في محالّ الأغذيـة الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٣- حشيشة القنفذ Echinacea:

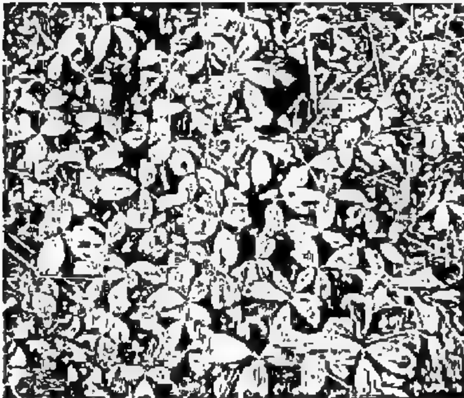
سبق الحديث عن حشيشة القنفذ في أمراض عديدة. يوجد مستحضر مقنن من حشيشة القنفذ يباع في محالّ الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ بمعدل كبسولة صباحاً وكبسولة مساءً. وحشيشة القنفذ من النباتات المشهورة على مستوى العالم.



٤- Clear Lungs:

هـذا المستحضـر مركـب مـن عـدة أعشـاب صينية، وقد أنتجتـه شركة Natural Alternatives، وينصـح الأطبـاء بشـدة استعمال هذه الوصفة للتليف الكيسي.

٥- البرسيم الحجازي Alfalfa:



ويعـرف أيضاً باسـم الفصفصة، والجـزء المستخـدم منـه الأغصـان الطريـة، وكذلك البـذور المنبتـة. لقد تحدثنا عنه في أمراض عديدة. حيث إنه يحتوي على فيتامـين ك وبعض المعادن الأخـرى، التـي تكـون ناقصة عـادة في مرض التليـف الكيسي نتيجة مشكلات الامتصاص. كما أن البرسيم الحجازي غني ومصدر جيد للكلوروفيل.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- الأنزيمات المحللة للبروتينات: هذه الأنزيمات تساعد في السيطرة على العدوى، وتساعد في الهضم، وتقلل من الإفراز المخاطي في الرئة. تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- فيتامين ب١٢: يستخدم من أجل هضم جيد وامتصاص الطعام ومنها الحديد. يجب استخدام أقراص الاستحلاب تحت اللسان أو بخاخ. مقدار الجرعة ١٠٠٠ ميكروجرام ٢ مرات يومياً.

٣- مستحلب فيتامين هـ: مضاد ضروري لالتئام الأنسجة. ينصح باستخدام مستحلب، حيث يعطي امتصاصاً أفضل وأماناً أكبر مع الجرعات الكبيرة. الجرعة ما بين ٤٠٠ - ١٠٠٠ وحدة دولية يومياً ولكن أبدأ بـ ١٠٠ - ٢٠٠ وحدة دولية، ثم زدها ببطء إلى ٤٠٠ - ١٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

٤- فيتامين د: هذا الفيتامين يساعد على حماية الرئة. يؤخذ بمقدار ٤٠٠ وحدة دولية يومياً.

٥- النحاس والسيلينوم: وجد أن هناك صلة بين انخفاض هذين المعدنين ومرض التليف الكيسي. يؤخذ النحاس بمعدل ٢ مجم يومياً والسيلينوم بمقدار ٢٠٠ ميكروجرام يومياً ويؤخذان معاً في وقت واحد.

تعليمات يجب اتباعها:

١- اجعل من غذائك أطعمة غنية بالجرمانيوم، مثل الثوم وفطر عيش الغراب من نوع الشيتاك والبصل، حيث إن الجرمانيوم يساعد في تحسين إمداد الخلايا بالأكسجين.

٢- لا تتناول الأطعمة التي تزيد إفراز الغشاء المخاطي. الأغذية المطبوخة والمعلبة تزيد تكوين المخاط ومن ثم تضيع طاقة الجسم. لا تأكل منتجات حيوانية، ومنتجات الألبان والطعام المعلب والسكر، وكذلك منتجات الدقيق الأبيض.

٣- إذا لم يكن هناك مفر من تناول المضادات الحيوية، فيجب تناول الأسيدوفيلس لتعويض البكتريا الصديقة أو النافعة.

٤- اشرب كمية كبيرة من السوائل وفي الجو الحار زد تناولك للملح.

٥- تأكد أنك تتناول بروتينات وسعرات حرارية ومغذيات أخرى بصورة مناسبة. المصابون بالتليف الكيسي يحتاجون ٥٠٪ زيادة عن الطبيعي من المغذيات. خذ مكملات للإمداد بالأنزيمات والفيتامينات والمعادن المطلوبة.

٦- تناول غذاء يتكون من ٧٥٪ منه خضر وفواكه نيئة.



التهاب الأعصاب

Neuritis

التهاب الأعصاب هو مرض أو إصابة مؤلمة قد تؤثر على عصب واحد أو عدة أعصاب. وقد تختلط أحياناً مع خلل يسمى الألم العصبي. يمكن أن تسبب الفيروسات والبكتيريا ونقص الغذاء والفيتامينات التهاب الأعصاب. والعدوى مثل الدرن والزهري والحلأ المنطقي، يمكنها أن تغزو العصب وتسبب التهابه. ويمكن أن يتولد التهاب الأعصاب عندما يغير مرض مثل البول السكري أنشطة خلايا الجسم. والتهاب الأعصاب يحدث بسبب الجرح العضوي لعصب يشمل العصب المصاب.

وإذا استمر التهاب الأعصاب لمدة زمنية طويلة، فقد تتلف الأعصاب بصورة سيئة لدرجة أنه لن يعود صالحاً لوظيفته بالطريقة الصحيحة. ونتيجة لذلك فقد يفقد شخص القدرة على الإحساس بالحرارة والضغط واللمس. وقد يفقد الجسم أيضاً التحكم في الأنشطة التلقائية مثل العرق. فإذا لم تعد الأعصاب قادرة على التحكم في العضلة يمكن أن تضمر العضلة وتصبح مشلولة في النهاية؛ ولذا فإن التهاب الأعصاب خلل خطير يتطلب رعاية طبية دقيقة. وتشمل الأعراض التي تظهر ببطء الألم والشعور بالوخز وفقد الإحساس في مكان العصب المصاب وتورماً واحمراراً. وفي بعض الحالات الخطيرة يمكن أن تحدث تشنجات. وبداية المرض لا تظهر دائماً بسرعة. فغالباً يعوض المصاب وهن العضلات عن طريق الاستخدام المفرط للعضلات السليمة.

والتهاب العصب البصري يمكن أن يحدث عندما يؤثر الالتهاب على العصب البصري في العين؛ مما يسبب عدم وضوح الرؤية بالتدريج أو فجأة وفقد البصر.

وفي الحـالات الخطيرة يمكن أن يحدث العمى، ولكنه عادة ولحسن الحظ يكون مؤقتاً وخصوصاً مع العلاج السريع.

علاج التهاب الأعصاب:

ينقسم علاج التهاب الأعصاب إلى ثلاثة أقسام، وهي:



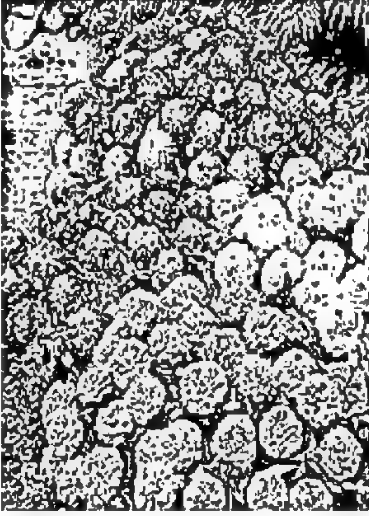
أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- التوت البري Wild strawberry:

هـو عشب معمـر ذو أوراق ثلاثيـة الفصوص وأزهار بيضاء وعنبات صغيرة حمراء عند النضج، يعـرف النبـات علميـاً باسـم Fragaria Vesca. والجـزء المستخـدم مـن النبـات الأوراق والثمار. تحتـوي الأوراق علـى فلافونيات وحموضـ العفص وزيت طيار. وتحتـوي الثمرة على حموضـ الفواكه وزيت طيار مـع ساليسيلات المثيل والبورنيول. يستخدم التوت البري لعـلاج الروماتزم والتهـاب المفاصل والأعصاب. يوجد مستحضـر مقنن منه يباع في محالّ الأغذية الصحية يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.



٢- الأذريون Marigold:



ويعرف أيضاً بأذريون الحدائق. وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم له رؤيسات أزهار زاهية برتقالية اللون تشبه الأقحوان في بدايتها. يعرف النبات علمياً باسم Calendula officinalis. الجزء المستعمل من النبات الأزهار التي تحتوي على تربينات ثلاثية ومواد راتنجية وجلوكوزيدات مرة وزيت طيار وستيرولات وفلافونيدات وهلام كاروتينات. يستخدم الأذريون على نطاق واسع، فهو أحد أكثر الأعشاب شهرة، وتعدد استعمالاته في طب الأعشاب الغربي، حيث يستخدم مضاداً لالتهابات الأعصاب وضد تشنج العضلات، ومانعاً للنزيف، ولائماً للجروح، ومطهراً ومزيلاً للسموم، ومولداً لطيفاً للأستروجين. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان بمعدل ٣ مرات يومياً.



٣- زهرة الآلام الحمراء Passion Flower:



نبات متسلق يصل ارتفاعه إلى ٩ أمتار ذو أوراق ثلاثية القصوص وأزهار مزخرفة من أجمل الأزهار على الطبيعة وثمار بيضوية الشكل، تعرف علمياً باسم Passiflora incarnate. الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية التي تحتوي على فلافونديات (إبيجنين)، كما تحتوي على مالتول وغلوكوزيدات السيانوجين (جينوكاردين) وقلويدات من مجموعة الأندول (هارمان)، تستخدم مضادة للتشنج ومهدئة لالتهاب الأعصاب والتوتر والقلق والهيوجية وترخي وتقلل فرط الجهاز العصبي والخوف. وقد وجد أنها أفضل علاج لكثير من الحالات العصبية.

يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٤- رعي الحمام Vervain:

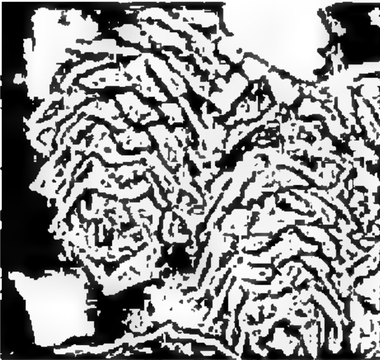


ويسمى رعي الحمام المخزني وحشيشة الأوجاع، وهو عشب معمر يصل ارتفاعه إلى متر واحد. له سوق رفيعة جداً وأزهار صغيرة ليلكية اللون. تعرف علمياً باسم Verbena officinalis. الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على أيريدويدات مرة (فربنين وفربنالين)، كما تحتوي على زيت طيار وقلويدات وهلام وحموض العفص.



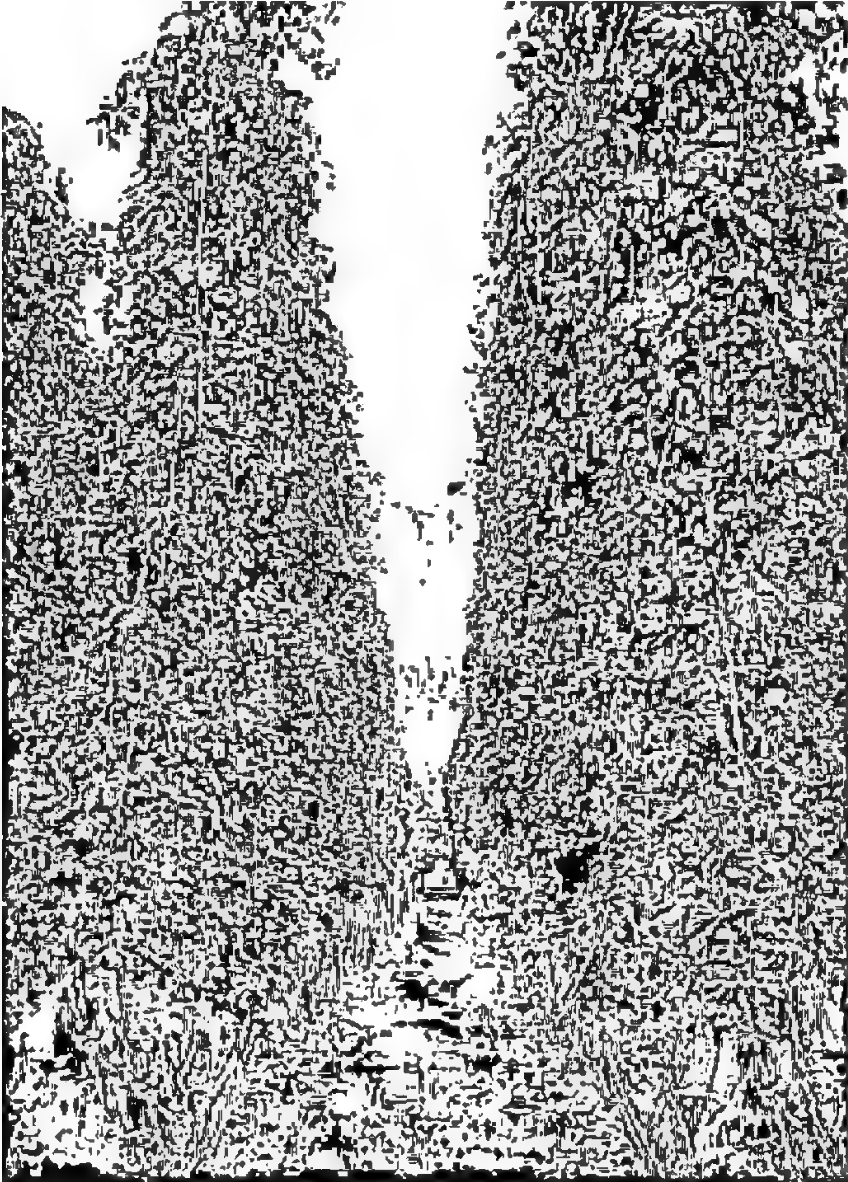
يستخدم النبات لعلاج التهاب الأعصاب ومقوٍّ ومنبه لإفراز الصفراء. لقد سمي هذا العشب في القرن الميلادي الأول باسم العشبة المقدسة. ينصبّ تأثير هذا العشب على الجهاز العصبي المركزي. كما يحسن امتصاص الغذاء، وهو مفيد جداً للتوتر العصبي. ومضاد للاكتئاب والقلق والتعب العصبي، الذي يلي الكرب الطويل الأمد. يستخدم ضد الصداع النصفي. يوجد مستحضر منه يباع في محال الأغذية الصحية والصيدليات يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- حشيشة الدينار Hops:



نبتة معمرة متسلقة يصل ارتفاعها إلى ٧ أمتار. وهي مذكر ومؤنث، تعرف علمياً باسم Humulus lupulus. الجزء المستعمل من النبتة مخاريط نهايات السيقان التي تحتوي على مواد مرة (لوبولين يحتوي على الهرمولون والوبولون وحمض الفاليريانيك). كما تحتوي على زيت

طيار، أهم مركباته هومولـين وكذلك فلافونيات، وحموض عفصية متعددة الفينول، ومـواد مولدة للأستروجـين، وأسبرجين. تستخـدم كمضادة للتشنـج ومنومة. تثبط الجهـاز العصبي المركـزي وضد التهاب الأعصاب. كما تعالـج التوتر والقلق والكرب والصـداع. يوجـد مستحضر مقنن يبـاع في محال الأغذية الصحيـة يؤخذ كبسولتان يومياً.



ثانياً: المكملات الغذائية:

١- الأحماض الدهنية الأساسية: مهمة جداً لإعادة بناء وإصلاح تلف الأعصاب. يستعمل حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- حبيبات الليسثين: تقوم بحماية وإصلاح الأعصاب، يؤخذ ملعقتان كبيرتان على مرتين في اليوم مع الطعام. وإذا لم توجد الحبيبات فتستخدم كبسولات الليسيثين بمقدار ٢٤٠٠ مجم مرتان يومياً مع الطعام.

٣- تورين: يثبط النشاط العصبي في المخ، ويقلل الضغوط، يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: لتعويض النقص الغذائي وإصلاح التهاب الأعصاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

ثالثاً: علاجات أخرى:

يمكن استخدام العلاج الطبيعي مع الراحة، وفي بعض الحالات الخطيرة يمكن استعمال العلاج الكهربائي، لتنبيه الأعصاب والعضلات. بعد زوال الألم يمكن إجراء عمليات التدليك.

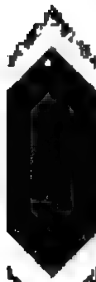
يمكن استخدام العلاج بطريقة تقويم العظام Osteopathy. وهو نوع من العلاج يجمع بين العلاج الطبيعي وتمرينات المفاصل، وتعليم الأوضاع السليمة للجسم.



التهاب الأوردة التجلطي

Thrombophlebitis

إن التهـاب الأوردة عادة مـا يحدث في الأطراف وبالأخص في الأرجل، وعندما يصاحـب الالتهـاب تكوين جلطة سمي ذلك التهاب الوريـد التجلطي. يصيب التهاب الأوردة التجلطـي: إمـا الأوردة السطحيـة، وإمـا الأوردة العميقـة، ويكـون الالتهاب سطحياً عندما تكون الإصابة في الأوردة، التي تقع تحت سطح الجلد مباشرة، ويمكن إحساس الوريد باللمس، نظراً لكونه أيبس من الوريد الطبيعي. وعادة يرى على هيئة خـط أحمر اللون تحت الجلد مع تـورم موضعي، ويكون مؤلماً عند اللمس. أحياناً يمتد الالتهـاب في الأوردة بدرجة كبيرة، فيكون شاملاً الأوعية اللمفاوية. وهي تلك الأوردة التـي تحمـل السائل الليفي من الأنسجة إلى تيار الـدم. تنشأ عادة الجلطة السطحية عنـد الوقوف طويلاً ونقص التمارين الرياضيـة، وكذلك من حقن الأدوية في الوريد. أو ربمـا تنشـأ من إصابة بعـدوى بكتيرية أو فيروسية أو فطريـة. وهناك عوامل تزيد من مخاطر التهاب الأوردة التجلطـي السطحية منها الحمل ودوالي الأوردة والسمنة وربمـا التدخـين. كما تكـون العوامل البيئيـة أحد العوامـل المسببة للمرض. وهناك التهاب الأوردة التجلطي العميق الذي يصيب الأوردة التي تقع بين العضلات أو داخل العضلات بعيداً عن سطح الجلد. ويعد هذا النوع من الالتهاب أكثر خطورة من التهاب الأوردة السطحي، حيث إنه يصيب الأوردة الكبيرة التي تقع في عمق الجهاز العضلي. ومـن المعروف أن هذه الأوردة هي المسؤولـة عن نقل نحو ٩٥٪ من الدم الذي يُضخ في طريق الرجوع إلى القلب من الساقين. من أهم أعراض تجلط الأوردة العميقة سخونة وتـورّم وألم وزرقـة في لون الجلد في الأماكـن أو الطرف المصاب مـن الجسم. وربما يشعر المصاب بالقشعريرة أو بألم عميق، يزداد سوءاً عند الوقوف أو المشي، ويتحسن عادة عند الراحة.



إن الخطورة تكمن في انقطاع سريان الدم عبر هذه الأوردة، مما يؤدي إلى الورم واسوداد الجلد والتهابه. وربما تكون تقرحات في الطرف المصاب، وانسداد الأوردة العميقة قد يهدد حياة المصاب، وخاصة إذا انفصلت جلطة أو خثرة دموية من جدار الوريد، ووجدت طريقها في تيار الدم إلى القلب أو الرئة أو المخ، حيث تستقر في أحد الأوعية الدموية، وتمنع سريان الدم إلى هذه الأعضاء الحيوية في جسم الإنسان. وأحياناً لا يوجد أعراض لبعض المصابين، ومن أجل التوصل إلى التشخيص المحدد لتجلط الأوردة العميقة ينبغي على الطبيب أن يستبعد احتمالات أخرى مثل الالتهاب الخلوي وأمراض الشرايين الانسدادية. وأهم شيء هو عمل محبس الموجات فوق الصوتية بالإضافة إلى تصوير العروق بالصبغة، حيث يكتشف ذلك عن انحباس الدم في المنطقة المصابة. من الأسباب التي يقال: إنها تسبب الجلطات في الأوردة هو تجمع الصفائح الدموية معاً، لكي تحمي المنطقة المصابة، وتبدأ سلسلة من التفاعلات الكيميائية الحيوية: ينتج عنها تحويل الفيبرينوجين، وهو بروتين دموي يسري مع الدم إلى خيوط من الفيبرين، الذي ليست له قابلية للذوبان، تقوم هذه الخيوط باحتجاز خلايا الدم والبلازما والصفائح الدموية وتكوين جلطة دموية. ومن الأسباب الأخرى في تكوين الجلطات العميقة وجود ميول غير طبيعية للتجلط أو دورة دموية ضعيفة أو أنواع معينة من السرطانات، متلازمة بهجت التي تصيب الأوعية الدموية الصغيرة، فتعرض الشخص لتكوين الجلطات. كما أن من العوامل التي تزيد من خطورة تكوين الجلطات الوريدية العميقة الجراحات التي تتم في حالات الولادة، والإصابات. استخدام حبوب منع الحمل وملازمة الفراش لمدة طويلة.

تصاب النساء بالتهاب الأوردة التجلطي أكثر من الرجال، وتزيد خطورة هذا المرض بشدة بعد سن الأربعين، وترتفع إلى ثلاثة أمثالها مع كل عشرين سنة إضافية.

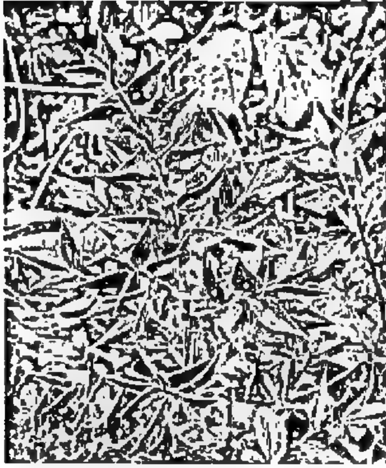
علاج التهاب الأوردة التجلطي:

ينقسم علاج التهاب الأوردة التجلطي إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية، لكن من أهمها ما يأتي:

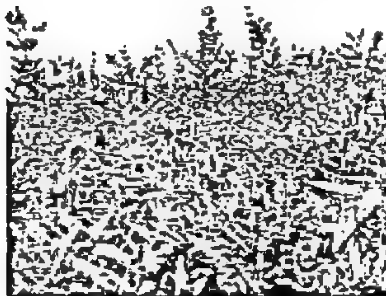
١- الآس البري الشائك Butcher's Broom:



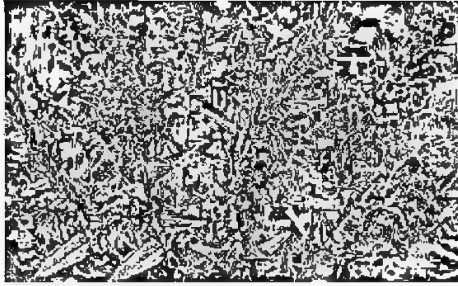
ويعرف أيضاً بالسفندر اللاسع، وهو نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى متر واحد، له أغصان جلدية شبيهة بالأوراق ذات شوكة طرفية وأزهار بيضاء مخضرّة وعنبات حمراء لامعة. يعرف علمياً باسم Ruscus aculeatus. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور. يحتوي النبات على جلوكوزيدات صابونية بما في ذلك الروسكوجينين والنيوروسكوجينين، وتشبه الصيغة الكيميائية لهذه المركبات الصيغة الكيميائية لمركب الديوسجنين الموجود في نبات الأنيام البري. يستعمل الآس البري الشائك لالتهاب الأوردة التجلطي بشكل خاص، وأيضاً ضد البواسير ومدر للبول وملين.

يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٢- الدرقة Baical Skullcap:



وتعرف أيضاً بالهريون كبير الزهر، وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠سم، أوراقها رمحية الشكل وأزهارها زرقاء أرجوانية، تعرف علمياً باسم Scutellaria baicalensis.



الجـزء المستعمل مـن النبـات الجذور التي تحتوي على فلافونينات (بايكالين وغونيسيد)، كما تحتوي على ستيرولات وحمض البنزويك.

تستخـدم مضـادة للروماتـزم ومضـاداً حيويـاً ومضـادة للالتهابات وموسعة للأوردة. يوجد مستحضر مقنن يباع في محالّ الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- الجنكة Ginkgo biloba:

سبق الحديث عن الجنكة في عدد من الأمراض السابقة. تقوم الجنكة بتحسين الدورة الدموية، وتزيد من تدفق الدم إلى الأوردة. يوجد مستحضر مقنن منها يباع في محالّ الأغذية الصحية وفي الصيدليات، يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٤- الفلفل الأحمر Cayenne:

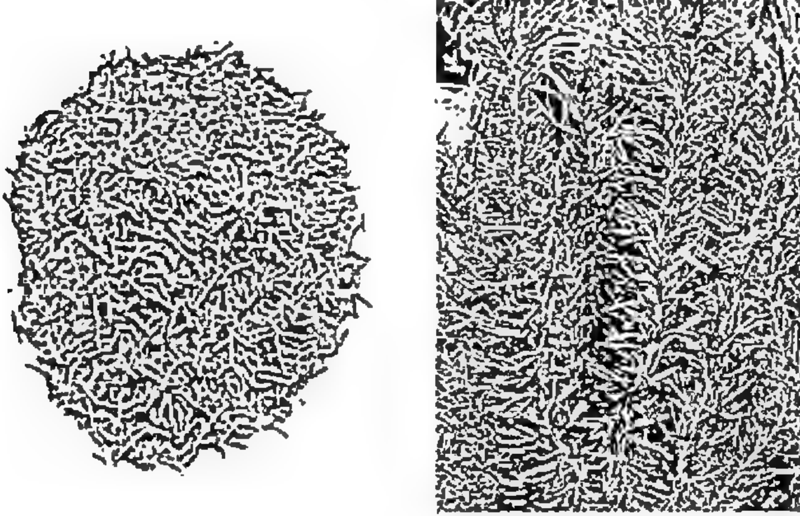


تعـرف أيضاً بالشطة والحبحـر والتراز، وقد سبق الحديـث عنها وعـن محتوياتها وتأثيراتهـا في عدد من الأمراض السابقة. تزيد سيولة الـدم، وتلطف ضغط الـدم، وتحسن الدورة الدموية. يوجـد مستحضر مقنن يبـاع يؤخذ منها حبة ثلاث مرات في اليوم.



٥- إكليل الجبل Rosemary:

يعرف بحصى البان وقد سبق الحديث عنه في عدة أمراض سابقة. تحتوي على زيوت طيارة، وتستخدم كمضادة للأكسدة وتحسين دوران الدم، ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محالّ الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



ثانياً: المكملات الغذائية:

١- أسيتيل - ل - كارنيتين: يحمي المخ والأوعية الدموية من تجمع المواد الدهنية، يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً.

٢- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين ٢ مرات يومياً مع الوجبات، يقوم الثوم بتحسين الدورة الدموية، ويزيد من سيولة الدم.

٣- ل- سيستيين + ل- ميثيونين: يمنع تجمع الشحوم في الأوعية الدموية. يؤخذ ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية، تناولها مع الماء أو العصير وليس مع الحليب.

٤- هيستيرين: يقوم بتوسيع الأوعية الدموية، يؤخذ ٥٠٠ مجم يومياً.

٥- فيتامين هـ: يزيد من سيولة الدم، ويقلل من التصاق الصفائح الدموية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على علبة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

ثالثاً: بعض العلاجات الأخرى:

يمكــن استخدام مضاد التجلط مثل الهيباريــن أو الوارفرين (كومادين)، حيث يعطــى في الوريد أو عــن طريق الفم. وقد تكون الجراحة ضرورية لربط الوريد المتأثر لمنــع الجلطة من أن تجد طريقهــا إلى الرئتين. وتعرف هذه الحالــة بانسداد الأوعية الدموية الرئوية.

تعليمات يجب اتباعها:

١- استلق على لوح مائل مبطن واضعاً قدميك في مستوى أعلى من الرأس لمدة ١٥ دقيقة يومياً.

٢- توقف عن التدخين، لأنه يضيق الأوعية الدموية.

٣- لا تستخدم منتجات الألبان والأطعمة المقلية أو المملحة والزيوت النباتية المهدرجة.

٤- قلل من استخدام اللحوم الحمراء، والأفضل استبعادها من طعامك.



التهاب الجلد

Dermatitis

هـو مرض في الجلـد يـؤدي إلى الحكة أو الحرقـة، ويسبب الاحمـرار والانتفاخ والبثـور والارتشـاح والقشـرة الجلديـة وزيـادة ثخانة وتغيـير لون الجلـد. ينتج عن الاحتكاك أو الحـرارة أو الـبرودة أو أشعة الشمس وتداول الروائـح ومستحضرات التجميل ومطاط وكريمات ومراهم طبية، وبعض النباتات السامة مثل اللبلاب السام والبروسوبس (نبات الغاف) والبنسيان، والمعادن مثل الفضة والذهب والنيكل الموجود في المجوهـرات والمـواد الكيميائيـة. كمـا أن بعض الأطعمـة نباتيـة أو حيوانية تسبّب التهـاب الجلد، وكذلـك المنسوجات والأصباغ، وبعض الأدويـة مثل شجرة القديسين، التـي تسبّب حساسية للجلد بعـد تعرّض من يستخدمها للشمس. ويعد مرضى التهاب الجلـد حسّاسـين لضوء الشمـس. والمواد المهيجـة إذا استمر الجلـد في الاتصال بها تسبب مشكلات للجلد؛ حيث يصبح الالتهاب أشد ويكثر انتشاره.

كما أن التوتر والضغوط المستمرة قد تسبب أو تثير الالتهاب للجلد.

وهنـاك الالتهـاب الجلدي لـدى الأفـراد الحساسين، هو صـورة وراثية من هذه الحالـة التي تظهر في الطفولة، الذي يظهر بشكل أساسي في الوجه وفي طيات الأكواع وخلـف الركب، وعادة يكون الأفراد الآخرون في الأسرة قـد سبق أن أصيبوا بالربو أو الحساسية.

فهنـاك التهاب الجلـد الدائري، الذي يشبه في شكله العملـة المعدنية، وهو حالة مزمنـة تظهر فيها إصابات دائرية على الأطراف، وهذا قد يكون سببه حساسية ضد معدن النيكل، وعادة ما يكون الجلد جافاً وثخيناً. كما يوجد التهاب الجلد الذي يشبه

إلى حد كبير القوباء، وهو نوع شديد الحكة، يصاحب عادة أمراض المناعة والأمعاء، ويثار هذا النوع من الالتهاب عند تناول الألبان أو منتجاتها، وكذلك القمح والشعير والجوادار، التي تحتوي على الجلوتين. كما تعد الأكزيما أحد أمراض التهاب الجلد. كما أن السيلان الدهني يُعدُّ نوعاً من الالتهاب الجلدي، الذي يصيب عادة فروة الرأس والوجه.

علاج التهاب الجلد:

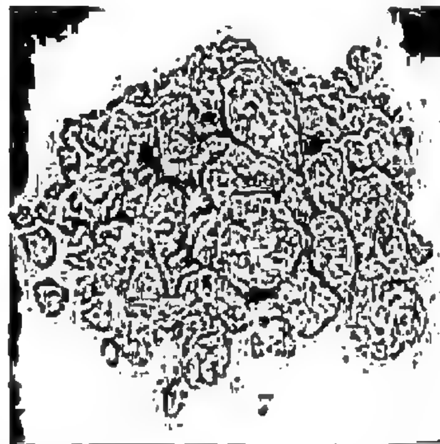
ينقسم علاج مرض التهاب الجلد إلى قسمين، هما:

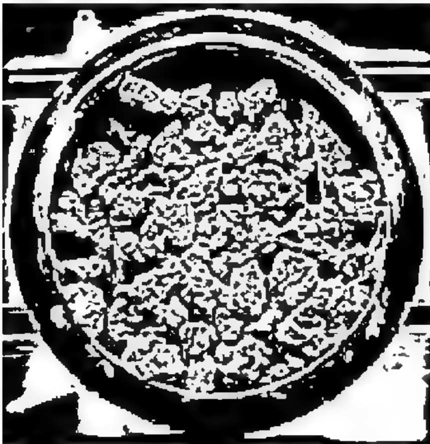
أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

إن أهم الأدوية العشبية ما يأتي:

١- المر Myrrh:

المر هو إفراز تفرزه سيقان نبات البلسان، وهو مكون من مزيج متجانس من الراتنج والزيت الطيار والصمغ. والمر من الأدوية العالمية المشهورة، وقد تحدثنا عنه بالتفصيل في صفحة ٣٢٦ في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يوجد مستحضر مقنن من المر يباع في الصيدليات أو محالّ الأغذية الصحية. كما يباع المر على صورته الخام في محالّ العطارة. يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.





٢- النفل البنفسجي Red clover:

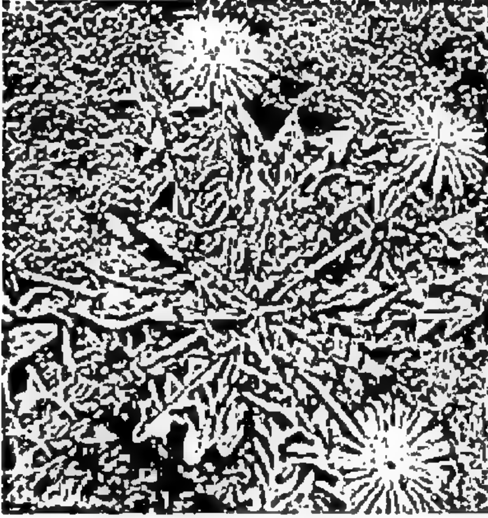
يسمى أيضاً نفل المروج، وقد تحدثنا عنه في عدة أمراض سابقة. يوجد من هذا النبات مستحضر مقنن يستعمل لأمراض عدة من بينها التهاب الجلد. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.



٣- اللاباشو Lapacho:



يعرف النبات أيضاً باسم البوداركو Pau D'arco، وقد سبق الحديث عن تأثيرات هذا النبات في عدد من الأمراض، كما تحدثنا عنه بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥١٥. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في الصيدليات ومحالّ الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان مرتين في اليوم لعلاج التهاب الجلد.



٤- الهندباء Dandelion:

لقد تحدثنا بالتفصيل عن الهندباء في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥٧٧، وكذلك عن استعمالها في عدد من الأمراض السابقة انظر الجزء الأول أيضاً.

تستخدم الهندباء على نطاق واسع، ويوجد منها مستحضرات عدة متوفرة في الصيدليات أو محالّ الأغذية الصحية. تؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً، وهي جيدة لعلاج التهابات الجلد.

٥- بذور خاتم الذهب مع زيت فيتامين هـ + العسل:

بذور نبات خاتم الذهب Goldenseal إذا سحقت سحقاً ناعماً، وخلطت مع زيت فيتامين هـ، ثم أضيف لها العسل، حتى يكوّن معجوناً متماسكاً طرياً، ووضعت هذه الخلطة لبخة فوق المنطقة المصابة، فإنها تزيل الحكة تماماً، وتسرع في عملية الشفاء.

ثانياً: المكملات الغذائية: أهم المكملات الغذائية:

١- بيوتين: يقول العلماء: إن نقص البيوتين مرتبط بالتهاب الجلد. يؤخذ ٣٠٠ مجم يومياً.

٢- غضروف القرش: يقلل كثيراً التهاب الأكزيما. يؤخذ تحت إرشاد الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- فيتامين ب المركب: يحث على صحة الجلد ودورة دموية جيدة تساعد على تكاثر الخلايا. يؤخذ بمعدل ٥٠ - ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الطعام.

٤- فيتامين هـ: يزيل الحكة والجفاف الجلدي. يؤخذ نحو ٤٠٠ وحدة دولية أو حسب إرشادات الطبيب.

٥- فيتامين ب ٦: يقول العلماء: إن نقصه مرتبط بأمراض الجلد. يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١- جرب الطعام الخالي من الجلوتين. لا تتناول أطعمة تحتوي على البيض النيء. وتجنَّب منتجات الألبان والدقيق الأبيض والسكر والدهون والأغذية المقلية والطعام المصنع.

٢- استخدم مكملات غذائية غنية بالألياف مثل بذر الكتان وقشور عشب البراغيب (السيليوم).

٣- لا تستعمل الكيميائيات التي تستخدم في منتجات الحمام ذي الفقاعات حيث إنها تسبب التهاباً للجلد.



التهاب الجلد الزهمي

Seborrhea dermatiti's

التهاب الجلد الزهمي يسمى أيضاً السيلان الدهني التقشري أو الزهام Seborrhea، هو نوع من مرض جلدي يتميز بلطخ أو رقع مقشرة من الجلد، نتجت أساساً من اضطراب في الغدد الزهمية التي تقوم بإفراز الزيت. يحدث التهاب الجلد الزهمي غالباً في فروة الرأس والوجه والصدر، هذه الأماكن هي التي ينتشر فيها، لكن هذا لا يعني أنه لا ينتشر في أماكن أخرى من الجسم، فقد يظهر في أي مكان وعادة تصاحب هذا المرض هرش. والجلد الزهامي يكون عادة مائلاً للصفار أو دهنياً أو الاثنين معاً أو جافاً ومقشراً إلى رقائق. ومن الممكن أن تتحد النتوءات القشرية وتكوّن لطخة أو بقعة كبيرة. يحدث التهاب الجلد الزهامي في أي عمر، ولكنه في الغالب ينتشر في الرضع ومنتصف العمر بين الذكور والإناث على حد سواء، لم يتعرّف العلماء على سبب هذا المرض حتى الآن، ولكن هناك عوامل؛ هذه العوامل ترتبط بنقص التغذية وخاصة نقص أحد فيتامينات ب المركب، مثل فيتامين أ والبيوتين (أحد مركبات ب المركب) أو تأثيرات ميكروبات الخميرة Pityroporum؛ التي تعيش بشكل طبيعي في بصيلات الشعر. ويقال: إن للوراثة دوراً مهماً في نشوء هذا المرض، كما أن الطقس ربما يكون له أيضاً دور في حدوثه. التهاب الجلد الزهامي للبالغين الذي يؤثر على فروة الرأس والوجه، وغالباً يرتبط بالضغوط النفسية والانفعال والقلق. كما أن ندرة غسل الشعر والجلد الزيتي والسمنة وأمراض الشلل الرعاش والإيدز وأمراض الجلد الأخرى مثل حب الشباب الوردي والصدفية هي من العوامل التي تسبب هذا المرض.

علاج مرض التهاب الجلد الزهامي:

ينقسم علاج مرض التهاب الجلد الزهمي إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصحية:

١- يقوم أطباء الأمراض الجلدية بوصف غسولات منظفة تحتوي على مواد مجففة تمزج إما مع الكبريت أو أيزورسينول أو ديبروسون.

٢- إعطاء البيوتين وهو أحد فيتامينات ب المركب الذي يسيطر على التهاب الجلد الزهمي عند الأطفال دون سن السادسة، وهو يسيطر سيطرة شبه تامة على حساسية الطعام.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية، وسنتحدث عن أهمها، وهي:

١- زيت شجرة الشاي Tea tree:



شجرة الشاي ليست شجرة الشاي المعروف الذي نشربه يومياً، إنما هي شجرة سميت بهذا الاسم، واسمها الأساسي هو البلقاء، وهي شجرة دائمة الخضرة معمرة، يصل ارتفاعها إلى ٧ أمتار لها طبقات من اللحاء (القشر) وأوراق مدببة وسنابل من الأزهار، تعرف علمياً باسم Melateuca alternifolia. الجزء المستخدم من النبات الأوراق وزيت النبات،يحتوي النبات على زيت طيار مكون من تربينين -٤- ونسبته ٤٠٪ وغاما تربينين بنسبة ٢٤٪ والفا تربينين بنسبة ١٠٪ وسينيول بنسبة ٥٪. تستخدم كمطهرة ومضادة للجراثيم،

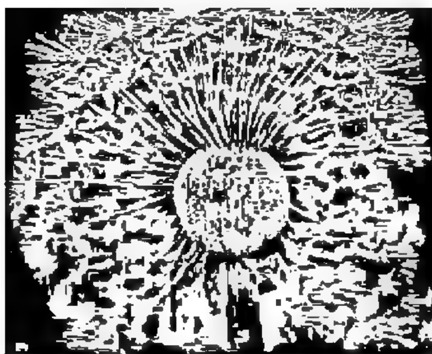
ومضادة للفطر وللفيروسات، ومنبهة للجهاز المناعي، يوضع الزيت بعد تخفيفه بزيت الزيتون على البقع أو اللطخ لمرض الجلد الزهامي أو يعمل عجينة رخوة من مسحوق الأوراق مع زيت الزيتون وتوضع لبخة على الأماكن المصابة.

٢- نفل المروج Red clover:



نفل المروج أو النفل البنفسجي أو البرسيم الأحمر كلها مرادفات. هو عشب معمر لا يزيد ارتفاعه عن ٤٠سم. يعرف علمياً باسم Trifolium pretense والجزء المستخدم من النبات رؤيساته المزهرة التي تحتوي على فلافونيات وحموض فينوليه مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار بما في ذلك ساليسيلات المثيل، وكحول البنزيل، كما تحتوي على سيتوستيرول ونشاء وحموض دهنية. يستخدم نفل المروج لعلاج الحالات الجلدية ومن ضمنها مرض التهاب الجلد الزهامي؛ حيث تسحق رؤوس الأزهار، وتعجن مع زيت الهوهوبا (موجود لدى مراكز التغذية أو محال العطارة)، وتوضع كلبخة على المواقع المصابة حتى الشفاء بإذن الله.

٣- الطرخشقون Dandelion:



الطرخشقون نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم أوراقه قاعدية تنبعث من قاعة النبات مفصصة أو مثلمة وسيقان جوفاء وأزهار صفراء

إلى برتقاليـة. يعرف النبات علمياً باسـم Taraxcum officinalis. والجزء المستخدم مـن النبات الأوراق والجذور. تحتوي الأوراق على كومارينات وكاروتينوتيدات ومعادن وبالأخص معدن البوتاسيوم. أما الجذر فيحتوي على طركساكوزيد وحمض الفينوليك ومعدني البوتاسيوم والكالسيوم. يستخدم الطرخشقون على نطاق واسع لعلاج أمراض متعـددة، حيث يستخـدم لإزالة السموم ولعـلاج ارتفاع ضغط الـدم. أما الجذر فهو مـن أكثر الأعشاب المزيلـة للسمية، وهو يعمل أساساً في الكبـد والمرارة للمساعدة في طـرح الفضلات. كما أنه ينقي الكلى لإزالـة السموم. يستخدم كثيراً لعلاج الأمراض الجلديـة مثل التهاب الجلـد الزهامي وحبوب الشباب والصدفيـة والأكزيما وحالات التهاب المفصل.

يوجـد عـدة مستحضـرات مقننة مـن الأوراق والجذر. يستخـدم الجذر بمعدل كبسولة ثلاث مرات في اليوم، ويمكن استخدامه خارجياً، حيث يخلط مسحوق الجذر الناعم مع زيت الهوهوبا، ويوضع مباشرة كلبخة على المناطق المصابة.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، ولكننا سنتحدث عن أهمها، وهي:

١ - البيوتـين: البيوتين أحد فيتامينـات ب المركب، ويرتبط نقصه بمرض الزهام. يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

٢- الأحماض الدهنية الأساسية: علاج جيد لمرض الزهام، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- بيكنوجينـول: مضاد أكسـدة فاعل يدعم الجلد لمقاومـة المرض. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

٤- مركـب الأحماض الأمينيـة الحره: تقوم على إصـلاح الأنسجة وعلاج التهاب الجلد الزهامي. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تجنَّب منتجات الألبان والدقيق الأبيض والأطعمة المقلية والشيكولاتة، وأي شيء يحتوي على سكر والمكسرات.

٢- لا تطعام أي تأكل يحتوي على البيض النيئ.

٣- جفِّف جلدك جيداً بعد الحمام، وتجنَّب كثرة المراهم التي توصف لمعالجة مرض الزهام.

ملاحظة هامة:

الجرعات الموصى بها هي للبالغين والجرعات الموصى بها للأطفال ما بين ١٢-١٧ سنة هي ثلاثة أرباع الجرعة للبالغين، والأطفال بين سن ٦-١٢ سنة يعطون نصف الجرعة الموصى بها للبالغين، والأطفال دون سن ست السنوات، فيعطون ربع الجرعة أو كما ينصح الطبيب.





التهاب الزائدة الدودية
Appendicitis

الزائـدة الدوديـة هي أنبـوب رفيع مسدود يمتد مـن المصران الأعـور، وهو أول أجـزاء المعي الغليظ. وموضع الزائدة في الإنسان في أسفل الجزء الأيمن من البطن . وليس لدى الزائدة الدودية وظيفة لدى الإنسان.

والتهـاب الزائدة الدوديـة مرض يصيـب الزائدة الدودية، ويحـدث من عدوى تسببهـا البكتريا ، فتتورم الزائدة الدودية وتمتلئ بالصديد. وقد يسري الصديد إلى غشائها الخارجي فيصير خراجاً، أو تتفجر الزائدة الدودية، فتنتشر العدوى بأجزاء الجسـم المحيطـة بالموضع. ويتسبـب ذلك في التهـاب الصفاق، وهو التهـاب الغشاء المبطن لتجويف البطن.

تبدأ الأعراض عادة بألم في منطقة السرة، ثم يتحول إلى أسفل الجانب الأيمن من البطن. ولا يسبب ألماً مستمراً في البداية؛ إذ يشتد ويخف، ثم ما يلبث أن يستمر فيصاب الموضع الخارجي بالحساسية عند لمسه، وتتقلص عضلات البطن، ويصاب المريض عادة بالغثيان وارتفاع درجة الحرارة. ويظهر قياس الدم زيادة في الخلايا البيضاء.

قوة الألياف في علاج التهاب الزائدة الدودية :

لقـد تساءل الباحثون على مـدار سنوات طوال عن سبب النـدرة النسبية لمرض التهـاب الزائـدة الدودية في أماكن مثـل إفريقية وآسية، في حين أنـه شائع للغاية في الولايـات المتحـدة الأمريكيـة، حيث إنه يصيـب بنسبة ٢٠٪، ٧ من عـدد السكان في وقـت من حياتهم. إن الأغذية الغنية بالألياف تقي الناس من التهاب الزائدة الدودية

فالناس في إفريقية وآسيا يتناولون كميات ضخمة من الفاكهة والخَضْراوات والحبوب الكاملة وأطعمة أخرى غنية بالألياف.

بالإضافة إلى العدوى البكتيرية التي تسبب التهابات الزائدة الدودية، إلا أن الإنسان يصاب بالتهاب الزائدة عندما تسقط قطعة من البراز في فتحة الزائدة؛ فهي جزء من الأمعاء الغليظة التي تعادل حجم حبة الفاصوليا، بما يسمح لازدهار البكتيريا وتكاثرها في الداخل؛ ولأن الألياف الموجودة في الأغذية تمتص الماء فإن الغذاء عالي الألياف يكسب البراز حجماً أكبر، ويجعله أكثر ليونة، ويقلل احتمال تكسيره، وهذا يساعد على منع الجزئيات الضالة من أن تسد الزائدة الدودية. كما أن إمداد الجسم بمزيد من الألياف عن طريق الغذاء يؤدي إلى سرعة حركة البراز عبر الجهاز الهضمي. إن أي شيء يقلل من مدة مكوث أو بقاء النفايات في الأمعاء الغليظة يمكن أن يكون مساعداً، ومفيداً. فحتى لو كان الأطباء يعتقدون أن الحصول على المزيد من الألياف سوف يقينا من التهاب الزائدة الدودية، إلا أنه من الواضح أنها توفر بعض الحماية أو الوقاية. إن إحدى أسهل الطرق للحصول على الكثير من الألياف في الغذاء هي أن تبدأ يومك بتناول الحبوب. فإن معظم حبوب الإفطار سواء تم تقديمها ساخنة أو باردة تعد مصدراً رائعاً للألياف، وبعض أنواع الحبوب تحتوي على عشرة جرامات أو أكثر من الألياف في كل حصة غذائية، وهذا في الحقيقة أكثر من نصف المقدار اليومي. وثمة طريقة أخرى للحصول على الألياف وهي تناول أطعمة الحبوب الكاملة. وتعد البقوليات مصادر أفضل للألياف. فنصف فنجان من الفاصوليا المطهوة على سبيل المثال يحتوي على ٨ جرامات من الألياف، أي ثلث المقدار اليومي المطلوب. وهذه الكمية نفسها من اللوبيليا تحتوي على ٦ جرامات من الألياف. كما أن نصف فنجان من الباسِلَّة المُغلاَّة يحتوي على ٨ جرامات من الألياف. وفي الوقت الذي لا تستطيع فيه الخَضْراوات منافسة البقول بالنسبة للألياف، إلا أنها ما زالت مصادر مهمة للألياف. وعلى الرغم من أن الفاكهة كثيرة العصارة تحتوي على بعض الألياف إلا أن معظم ما بها من ألياف يوجد في القشور. وعلى ذلك يجب أن تتناول الفاكهة والخَضْراوات مثل البطاطس والبطاطا الحلوة بقشرها إن أمكن.

والموالح بالطبع تستثنى من هذه القاعدة مثل البرتقال واليوسفي والجريب فروت، وكذلك بعض الثمار الأخرى مثل البطيخ والشمام والموز والمنقة لأننا لا نأكل قشرها. ولكن لحسن الحظ فإن كثيراً من الألياف في البرتقال والجريب فروت والفواكه الأخرى التي نزيل قشرتها توجد في اللحاء الأبيض تحت القشرة. ولكي تحصل على أقصى كم من الألياف، لا تقطع الموالح إلى شرائح والأفضل طعامها كاملة بعد تقشيرها لتحصل على أغلب الألياف في كل مضغة.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- يجب عدم إهمال أي ألم تشعر به في منطقة السرة. وعليك مراجعة المستشفى فوراً.

٢- إذا شعرت بآلام غير مستمرة في الجزء السفلي الأيمن من البطن، فلا تتردد في الذهاب إلى المستشفى.

٣- عليك دوماً طعام الحبوب والبقول والفواكه والخضراوات الطازجة، لتلافي الإصابة بمرض الزائدة الدودية.



الحقن الشرجية
Enemas

يقـول د (جيمسـ بالشي ود فيليسـ بالشي) «إنـه مع الوقت تتجمـع الفضلات السامة في القولون والكبد ثم تدور مع تيار الدم في الدورة الدموية. إن القولون والكبد النظيفين والصحيحين هما شيء أساسي لصحة كل أعضاء وأنسجة الجسم».

هنالك نوعـان من الحقن الشرجية: حقنة شرجية احتجازية Retention enema، وحقنـة شرجية منظفة cleansing enema. إن المفعـول الأول للحقنة الاحتجازية التي يتم إبقاؤها في الجسم لمدة تقدر بنحو ١٥ دقيقة هو مساعدة الكبد على التخلص من الشوائب. والحقنة المنظفة التي يتم إبقاؤها فقط لدقائق قليلة تستخدم لغسل القولون ودفع محتوياته إلى الخارج.

وعنـد استخدام الحقن الشرجية ضع في الاعتبـار أنه يجب عدم استخدامها في حالة نزيف من الشرج.

إذا كان هنـاك نزيـف يجـب أن تتصل بالطبيب فـوراً. إذا كنت تشعـر بتوتر أو تقلصات في الأمعاء أثناء استعمال الحقنة، فحاول استعمال ماء أدفأ (٩٩ فهرنهيت) للمساعـدة على إرخاء الأمعاء. إذا كانت الأمعاء ضعيفة أو مرتخية، فحاول استعمال ماء بارد (٧٥ – ٨٠ فهرنهيت) للمساعدة على تقويتها بعد استخدام أي حقنة شرجية تأكد من القيام بغسيل وتطهير طرف كيس الحقنة.

حقنة بكتريا الاكتوبا سيلس بيفيدس الاحتجازية :

هـذه الحقنة الاحتجازية التي يجـب استخدامها من ٢ – ٦ مرات فقط في السنة مفيـدة للجسم في حالات الإصابة بفطـر الكانديدا وأنواع الخمـيرة الأخرى وحالات



الإصابة بالانتفاخ بالغازات والتطبل. عندما تكون الغازات هي المشكلة، فإن هذا النوع من الحقن يمكن أن يعطي إحساساً بالراحة في دقائق معدودة. هذا العلاج مفيد في حالة استعمال High colonics. وكذلك عند استعمال المضادات الحيوية مدة طويلة من الوقت وما يترتب عليه من قتل البكتريا النافعة. إن حقنة L-Bifidus تقوم بتعويض تلك البكتريا، فتساعد الجسم على القضاء على عدوى الخمائر الفطرية وعلى تحسين الهضم. في الواقع أن هذه الحقنة يمكن أن تكون مفيدة لأي مرض خطير.

الطريقة:

لعمل محلول L-Bifidus للحقنة الشرجية ضع ٦ أونصات من مستحضر Digesta Lac - من إنتاج Natren (متاح في محالّ الأغذية الصحية) في ربع جالون من الماء المقطر الدافئ (تأكد من عدم استخدام الماء البارد جداً أو الدافئ جداً). يمكن أيضاً أن تستخدم مستحضر Kyo dophilus من إنتاج Wakunaga (فرغ محتويات ٦ – ٨ كبسولات في الماء) غير أن Digesta-Lac يعمل بطريقة أفضل. اخلط المحتويات في الماء إلى أن تذوب. استخدم فقط ثمن جالون من المحلول في كل مرة وقم بوضع الباقي في إناء في الثلاجة.

وللحصول على أفضل النتائج في استخدام حقنة شرجية مكونة من الماء فقط قبل استخدام حقنة L. Bifidus لأن ذلك يمكنك من الاحتفاظ بمحلول LBifidus للمدة المطلوبة من الوقت داخل القولون. بعد طرد حقنة الماء العادية ضع ثمن جالون من L-Bifidus في كيس الحقنة. استخدم زيت فيتامين هـ في تزييت طرف الحقنة قبل إدخالها في الشرج، لأن ذلك يساعد على سهولة إدخال الحقنة، وله تأثير التئامي على الشرج وبطانة القولون لو أن هذه المناطق بها التهاب. نبات الصبار يمكن أن يستخدم أيضاً لهذا الغرض.

إن أحسن وضع أثناء تلقي الحقنة الشرجية هو «الرأس للأسفل والمؤخرة للأعلى» وبعد حقن السائل ابق على جانبك الأيمن وابق المحلول داخل جسمك لمدة ١٥ دقيقة قبل السماح لنفسك بطرد السائل. لا تتدحرج من جانب إلى آخر. لا تقلق لو أنك لم تتمكن من إخراج السائل بعد ١٥ دقيقة، بكل بساطة قف وتجول في المكان إلى أن تشعر بالحاجة إلى طرد المحتويات.

حقنة شاي النعناع البري:

إن حقنة شاي النعناع البري catnip هي وسيلة جيدة لتخفيض حرارة الجسم العالية والاحتفاظ بها منخفضة. وهذه الحقن تخفف الإمساك والاحتقان الذي من شأنه أن يبقي الحرارة مرتفعة. عندما ترتفع الحرارة إلى أعلى من ١٠٢ فهرنهيت (١٠٢ فهرنهيت في الأطفال فوق سنتين) استعمل حقنة شاي النعناع البري المنظفة. كرر الإجراء كل ٤-٦ ساعات، واستمر في عمل الحقن مرتين في اليوم طالما استمرت الحرارة. حقنة شاي النعناع البري لا يجب استخدامها من قبل الأطفال أقل من سنتين في العمر.

الطريقة: ضع ٨ ملاعق كبيرة من أوراق النعناع البري الجافة أو الطازجة في كوب زجاجي أو وعاء مطلي با لمينا (إذا كنت تستعمل أكياس النعناع البري، فاستعمل الكمية الموصى بها على العبوة لعمل ربع جالون من الشاي). وفي إناء آخر منفصل اغل ربع جالون من الماء المقطر بالبخار. ابعد الماء من فوق النار وصبّه فوق الأعشاب. غط الإناء ودع الشاي يتكون لمدة ٥ – ١٠ دقائق. رشح واتركه ليبرد إلى درجة حرارة معقولة. ضع كل المحلول داخل كيس الحقنة. لا تستعمل الفازلين لتزييت طرف كيس الحقنة، بدلاً من ذلك استعمل زيت فيتامين هـ عن طريق ثقب كبسولة وعصرها فوق طرف الحقنة، حيث إن هذا السائل سيسمح بسهولة إدخال الحقنة وله تأثير التئامي على الشرج وبطانة القولون إذا كان هناك التهاب في تلك المناطق. يمكن استخدام الصبار لذلك الغرض أيضاً.

إن أحسن وضع لتلقي الحقنة هو «الرأس لأسفل والمؤخرة لأعلى»، ولو شعرت بأي ألم أثناء دفع سائل الحقنة ابق في وضعك نفسه، وخذ نفساً عميقاً عدة مرات إلى أن يختفي الألم، ثم استمر في حقن السائل. إذا خرج منك السائل غصباً قبل إتمام الحقنة عاود العملية مرة أخرى. إذا كان الألم يستمر، فلا تستمر في الإجراء وتوقف.

بعد حقن المحلول استلق على ظهرك ثم استدر واستلق على جنبك الأيسر، وأثناء ذلك قم بتدليك منطقة القولون لكي تساعد على تفكيك أي كتل برازية. ابدأ بجانبك الأيمن، وحرّك يدك بالتدريج إلى أعلى ناحية أسفل القفص الصدري، ثم عبر البطن إلى الناحية اليسرى السفلى.

ابق المحلول داخل جسمك لمدة ٣-٤ دقائق قبل القيام بطرده.

حقنة عصير الليمون المنظفة:

حقنـة عصير اللمون هـي وسيلة ممتازة لغسيل القولون مـن المحتويات البرازية والشوائب الأخرى ولإزالة السموم من الأجهزة. هذه الحقنة تقوم أيضاً بموازنة درجة حامضية القولون ومفيدة عنـد الحاجة لغسيل القولون والتخلص من بعض مشكلات القولون مثل الإمساك.

الطريقة:

لعمل الحقنة الشرجية بمحلول الليمون أضف عصير ٣ ليمونات إلى نصف جالون مـن الماء الدافئ (تأكد من عدم استعمال الماء البارد جداً أو الدافئ جداً). وإذا رغبت فأضف ملء قطارتين من عشب البحر السائل، لكي تدعم محتوى المحلول من المعادن.

ضـع كل المحلول في كيس الحقنة الشرجية. لا تستخدم الفازلين في تزييت طرف الحقنة، استعمل زيت فيتامين هـ عن طريق ثقب كبسولة فيتامين هـ، واعصر محتواها علـى طرف الحقنة. هذا السائل من شأنـه أن يسهل إدخال طرف الحقنة في الشرج، وله تأثير التئامي على الشرج وبطانة القولون إذا كانت هذه المناطق بها التهاب. يمكن استخدام سائل نبات الصبار لتزييت طرف الحقنة أيضاً.

إن أحسـن وضـع لتلقي الحقنة هـو «الرأس لأسفل والمؤخـرة لأعلى»، وبعد حقن محتويـات الحقنة استلق على ظهرك ثم استلق على جانبـك الأيسر. وبعد استلقائك قـم بتدليـك منطقة القولون من البطـن للمساعدة على تفكيك المـادة البرازية، ابدأ بجانبـك الأيمن وحرك أصابعك بالتدريج إلى أعلـى ناحية أسفل القفص الصدري، ثم اعبر بطنك بالعرض، ثم إلى الجانب الأيسر السفلي.

لاحـظ أن نصـف جالون من الماء يعـد كمية كبيرة من المـاء. في حالة إحساسك بـالألم في أثنـاء عملية الحقن أوقف تدفـق الحقنة وابق وضعك نفسـه. ثم خذ نفساً عميقـاً عدة مرات حتى يختفي الألم، ثم استمـر في حقن السائل. لو حدث أن طردت المحتويات قبل إكمال عملية الحقن، ابدأ بالعملية مرة أخرى. وإذا استمر الألم أوقف الإجـراء مرة واحدة. ابق السائل داخل جسمـك لمدة ٣-٤ دقائق قبل السماح لنفسك بطرد المحتويات. بعد تكرار هذه الطريقة مرتين أو ثلاثاً ستجد أنه من السهل إدخال الحقنة الشرجية وإبقاء السائل مدة داخل جسمك.

توصيات:

١- إذا كانت لديك مشكلة الإمساك، فاستخدم حقنة عصير الليمون مرة كل أسبوع وحقنة القهوة الاحتجازية كل أسبوع. الأمعاء ستستعيد قدرتها على الحركة الذاتية بعد مدة قصيرة، وسيصبح القولون نظيفاً، ولن تكون هناك رائحة كريهة للبراز.

٢- إذا كنت تعاني من التهاب في القولون، فاستخدم حقنة شرجية بعصير الليمون. وفي أي وقت تشعر بالألم نتيجة لالتهاب القولون فإن هذه الحقنة ستقوم بتخفيف الألم بمنتهى السرعة.

٣- إذا كنت مصاباً بالحساسية لليمون، فجهّز محلول القمح أو عصير الثوم بدلاً من عصير الليمون. أو املأ مستودع الحقنة الشرجية بماء مقطر بالبخار.

حقنة القهوة الاحتجازية:

عند استخدام الحقن الشرجية الاحتجازية التي تبقى في الجسم مدة معينة من الوقت، فإن القهوة لا تخترق الجهاز الهضمي، ولا تؤثر على الجسم كما تفعل مشروبات القهوة. ولكن بدلاً من ذلك يقوم محلول القهوة بتنبيه الكبد والحوصلة المرارية للتخلص من السموم التي يمكن حينئذ غسلها خارج الجسم.

إن حقنة القهوة الاحتجازية تعد على درجة من الفائدة في حالة الأمراض الخطيرة وبعد دخول المستشفى وبعد التعرض للمواد الكيميائية السامة. وحقنة القهوة يمكن استعمالها في أثناء فترات الصيام، لتخفيف الصداع الذي يشعر به المرء نتيجة لانطلاق السموم من تأثير الصيام.

الطريقة:

لعمل محلول الحقنة الشرجية بالقهوة ضع نصف جالون من الماء المقطر بالبخار في وعاء، وأضف ٦ ملاعق كبيرة ومليئة بالقهوة المطحونة (لا تستعمل القهوة السريعة «نسكافيه» أو القهوة منزوعة الكافئين). اغل الخليط لمدة ١٥ دقيقة. ثم دعه يبرد إلى درجة حرارة معقولة. استخدم فقط ثمن جالون من محلول القهوة في المرة الواحدة،

وقـم بحفـظ الباقـي في إناء مغلق في الثلاجـة. ضع ثمن جالون مـن المحلول في كيس الحقنـة. لا تستعمل الفازلـين في تزييت طرف كيس الحقنة. بـدلاً من ذلك استخدم زيـت فيتامـين هـ (اشتر فيتامين على هيئة زيت أو اثقـب كبسولة من نهايتها واعصر الزيت على طرف الحقنة). إن ذلك سيساعد على سهولة إدخال الحقنة، وسيكون له تأثير التئامي على فتحة الشرج والغشاء المبطن للقولون لو أن هذه المناطق بها التهاب. ونبات الصبار يمكن أيضاً أن يستخدم في هذا المجال.

إن أفضـل وضـع لأخذ الحقنة هـو «الرأس لأسفـل والمؤخرة لأعلـى» وبعد إفراغ المحلـول تدحـرج على جنبـك الأيمن وابق السائـل داخل جسمك لمـدة ١٥ دقيقة قبل السماح لنفسك بطرد السائل. لا تتدحرج من جانب إلى جانب آخر.

ولا يصيبك القلق إذا ما تباطأ السائل في الخروج أكثر من ١٥ دقيقة. بكل بساطة قـم بالوقوف وتجول بالمكان كالعـادة حتى يصير عندك إحساس بالحاجة إلى طرد السائل للخارج.

توصيات:

١- للوصـول إلى أقصى فائدة لهذه الحقنة أو أي حقنة احتجازية أخرى استخدم حقنة منظفة أولاً.

٢- لا تسـئ استعمـال حقـن القهوة، وذلـك بكـثرة استعمالها أكثر مـن اللازم. استخدمهـا فقـط مرة واحدة في اليـوم عند اتباع برنامج لمرض معين إلا إذا كنـت تعالج من السرطـان. إن المصابين بالسرطان ربمـا يحتاجون إلى ثلاث حقـن في اليوم. ويمكنك أيضاً استعمال حقن القهـوة الشرجية من وقت لآخر حسب الحاجة.

٣- تذكـر أيضـاً أن الاستخدام المفرط لحقن القهوة لمدة ٦ أشهر أو أكثر يمكن أن يصفـي مخازن الجسم من الحديد بالإضافة إلى المعادن والفيتامينات، فينتج عن ذلك فقر الدم. لا تستخدم حقن القهوة لأكثر من ٤-٦ أسابيع في كل مرة. لو أصبحت تعاني من فقر الدم في أثناء العلاج أو كلما استخدمت هذه الحقنة يومياً لمدة طويلة من الوقت، فعليك أن تتأكد من تناول حبوب الكبد المجففة.

٤- للمصابين بمرض السرطان أو الأيدز أو أي أمراض أخرى خطيرة أو مشكلة سوء امتصاص، فعليك بإضافة ١سم٣ من فيتامين ب المركب أو ٢ سم٣ من محلول مستخلص الكبد المخصص للحقن العضيلي + ملء قطارة من سائل عشب البحر أو ماء البحر المركز (موجود في مخازن الأطعمة الصحية) إلى محلول الحقنة الشرجية. وإذا كانت هناك صعوبة في التوصل إلى الصور القابلة للحقن من هذه المكملات افتح كبسولتين من فيتامين ب المركب، وأضف المحتويات إلى محلول الحقنة متأكداً من ضرورة ذوبان المحتويات في المحلول قبل إعطائها.

استخدم هذه المكملات يومياً لتعويض ما يفقد من فيتامين ب المركب والمساعدة على إعادة بناء الكبد ولإضافة تقوية أخرى للطاقة.

٥- لتتمكن من قتل البكتريا غير المفيدة في القولون أو عند علاج أي نوع من اضطرابات القولون بما فيها الإسهال والإمساك، أضف ٥ نقاط من مستحضر Aerobic ٠٧ من إنتاج Aerobic Life Industries أو مستحضر Dioxy chlor من إنتاج American Biologies إلى محلول الحقنة الشرجية.

العلاج بالعطور Aromatherapy

إن أول من اكتشف العلاج بالعطور هو الصيدلاني رينيه موريس غاتفوس في عام ١٩٢٨م؛ الذي كان يعمل في منشأة لصناعة العطور تمتلكها عائلته، ويعود إليه الفضل في تأسيس الحركة الحديثة لهذا الفرع من العلاج. في أحد الأيام كان غاتفوس يعمل في مختبر مصنع العطور عندما حرقت يده، فكانت استجابته السريعة أن غطّس يده المحروقة في إناء قريب منه مملوء بزيت نبات الخزامى Lavander. فشفي الحرق بسرعة مذهلة، ومن هذه النتيجة استنتج غاتفوس أن الزيت بالتأكيد كان له أثر علاجي فاعل، وخاصة كمطهر antiseptic.

لقد أطلق اسم العلاج بالعطور على عملية إستعمال الزيوت العطرية المستخلصة بالتقطير من النباتات العطرية الطبيعية لمعالجة مجال واسع من الأمراض، وكوسيلة تتضمن شعوراً بالرفاهية والسعادة.



وفيما بعد طور فالنت Valnet فكرة غاتفوس، ووجد أن الزيوت العطرية لها خواص ذات أهمية من ناحية أنها مضادة للإنتانات؛ ولها القدرة على إعادة بناء الأنسجة الحية التي ساعدت في شفاء جروح الجنود المصابين في الحرب العالمية الثانية. واستمر فالنت في استعمال هذه التقنيات على نطاق أوسع من ذلك في معالجة اضطرابات نفسية وطبية معينة، وقد نشر أعماله في عام ١٩٦٤م في كتابه بعنوان المعالجة العطرية Aromatherapy.

لقد استخدمت الحضارات القديمة العلاج بالعطور، ويعتقد أن عمره ستة آلاف سنة. والحقيقة أن البرديات الطبية التي يعود تاريخها إلى نحو عام ١٥٥٥م قبل الميلاد تحوي علاجات للأمراض باتباع وسائل تطبيق مشابهة لتلك المستخدمة في العلاج بالعطور.

وقد بدأ العلماء في أوروبة وبريطانية في إجراء أبحاثهم حول تأثيرات الزيوت العطرية على البكتريا؛ التي تصيب البشر في القرن التاسع عشر، وثبتت فاعليتها كمواد قاتلة ومطهرة للبكتريا. ولكل زيت عطري قوته العلاجية الخاصة، مثل تخفيف التوتر ومقاومة العدوى الميكروبية وزيادة الإنتاجية أو كمنشط جنسي، فعلى سبيل المثال، يقال: إن زيت اللافندر والتفاح المتبل يزيدان من نشاط موجه «الفا» للمخ، مما يؤدي إلى الاسترخاء. ومن ناحية أخرى، ارتفاع نشاط « بيتا» بمقدمة المخ يعني قدراً أعظم من الانتباه، ويقال: إنه يحدث مع استنشاق رائحة الياسمين أو الليمون.

وقد اكتشفت بعض الأبحاث أن الزيت العطري لشيح البابونج Chamomile مادة مضادة للالتهابات، في حين أن زيت القرنفل مادة مضادة للميكروبات.

لقد اكتشف الباحثون أنه عندما تستنشق جزئيات من مادة عطرية، فإنها ترتبط بمستقبلات خاصة، وتنتج شحنات كهربائية تصعد من أعصاب الشم إلى المخ، والهدف النهائي هو الجهاز الطرفي بالمخ Limbic system، الذي يقوم بمعالجة مشاعرك وذاكرتك.

تستخدم الزيوت العطرية إما بطريق الاستنشاق، وذلك بإضافة ٥-١٠ نقط من الزيت إلى كوب من الماء الساخن، حيث يتصاعد بخار الزيت ويستنشق الشخص ذلك

البخار المتصاعد. أو خلط ملعقة شاي من الزيت مع كوبين من زيت اللوز أو السمسم أو الزيتون ويستعمل للتدليك. أو إضافة ٥-١٠ نقط إلى الحمام المائي الدافئ. أو مزج ٥ نقط من الزيت مع فنجان ماء دافئ، ونثر رذاذه في جو الغرفة. أو أضف من نقطة إلى نقطتين إلى شمع منصهر من شمعة أضيئت ثم استنشق العبير الدافئ.

ومن أهم الاستعمالات الشائعة للزيوت العطرية ما يأتي:

- زيت الينسون: يستعمل في الصابون، حيث يغطي الروائح الكريهة على البشرة.
- زيت الريحان: يزيد الانتباه والتركيز.
- زيت الغار: ينشط فروة الرأس ومضاد للتوتر.
- زيت الفلفل الأسود: مرخٍ للعضلات ومنشط جنسي.
- زيت خشب الأرز: طارد للبلغم، مدر للبول، ومهدئ للقلق.
- زيت البابونج الألماني: يعالج الجلد الملتهب.
- زيت البابونج الروسي: منوم ومسكن للألم.
- زيت القرنفل: منشط للذهن والذاكرة.
- زيت السرو: قابض ومضاد للتقلصات العضلية.
- زيت الأوكاليتوس: مقاوم للفيروسات ومسكن لآلام العضلات.
- زيت لبان بخور: طارد للبلغم ومهدئ للقلق.
- زيت إبرة الراعي: يعمل على توازن الهرمونات ومدر للبول.
- زيت الزنجبيل: مسكن لآلام المفاصل ولاضطرابات المعدة.
- زيت الجريب فروت: منشط عام.
- زيت ثمار العرعر: مدر للبول ومنشط.
- زيت الليمون: قاتل للميكروبات وقابض.
- زيت اليوسفي: مطهر وله تأثير مهدئ.

- المردقوش: يخفض ضغط الدم المرتفع.
- زيت المر: طارد للمخاط ومعالج للأكزيما.
- زيت النخيل الوردي: مخفف لحدة الغضب والأحزان.
- زيت البتشول: يعالج الجلد المتشقق أو الملتهب.
- زيت خشب الورد: منشط جنسي ومضاد للاكتئاب.
- زيت المرمية: مسكن لالتهاب المفاصل وآلام العضلات.
- زيت خشب الصندل: موازن للجلد ومزيل للاكتئاب.
- زيت البيسيه السوداء: منشط ومضاد للقلق.
- زيت شجرة الشاي: مضاد للفطريات والفيروسات.
- زيت الزعتر: مضاد للبكتريا وقاتل للفطريات.
- زيت الأخيلية: موازن للجلد ومكثر لغزارة الشعر.
- زيت الإيلانج: مضاد للاكتئاب ومنشط جنسي.

وتستخدم خليط الزيوت العطرية الآتية في تخفيف من الضغط العصبي وتعطي التأثيرات المدونة أمام كل منهم:

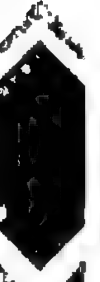
- زيت ريحان + حصى البان + زيت الليمون: لزيادة الانتباه الذهني.
- زيت اللافندر + زيت البابونج: علاج للأرق.
- زيت خشب الصندل + زيت إبرة الراعي: يحسن من الرغبة الجنسية.
- زيت البخور + زيت المردقوش: لتلطيف حدة الأعصاب.
- زيت ياسمين + زيت ورد بلدي: لزيادة الثقة بالنفس.
- زيت شبث + زيت زنجبيل + زيت نعناع + زيت ليمون: للإقلال من الشهية للطعام.
- زيت لافندر + زيت فانيليا + زيت بابونج: للقضاء على التوتر.

- زيت ريحان + زيت إبرة الراعي + زيت برتقال: مقاوم للاكتئاب.
- زيت نعناع فلفلي + زيت إبرة الراعي: يقوي ملكة الإبداع.
- زيت برتقال + زيت نعناع فلفلي + زيت حصى البان: يزيد الطاقة.
- زيت خشب صندل + زيت نعناع فلفلي: لعلاج المعدة المضطربة.
- زيت لافندر + زيت بابونج: لأعراض ما قبل الدورة الشهرية والتقلصات والمغص.

(عن ديبرا فلوجم / د. ماريس مايلون).

ويجب عدم استخدام أي زيت عطري لأي نبات من النباتات المذكورة آنفاً عن طريق الفم إلا بعد تخفيف نقطة إلى نقطتين مع ملء ملعقة كبيرة من زيت بذر الكتان أو الزيتون.





التهاب اللوزتين

Tonsillitis

التهـاب اللوزتين مرض مؤلم عبارة عن التهاب اللوزتين اللتين تتكونان من نسيج ليفي تقعان على جانبي مدخل الحلق.

وربمـا يكون الالتهاب في إحدى اللوزتـين أو كلتيهما، وتسببه عدوى بكتيرية بأحد المكـورات السبحية من نـوع إستربتكوكاس أو من عدوى فيروسيـة. ومن أكثر الفئات العمرية إصابة بهذا المرض الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين العاشرة والأربعين عامـاً. ومن مظاهر الإصابة بالتهاب اللوزتين ظهـور انتفاخ أو ألم في الحلق، وصعوبة في البلـع. ويصاحـب الحالات المزمنة حمى وصـداع وألم في الظهر، وتشنج في الرقبة وشعور بالغثيان. ويبرز في الحق خراج بجوار اللوزة.

علاج التهاب اللوزتين:

ينقسم علاج التهاب اللوزتين إلى ثلاثة أقسام:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأعشاب المستخدمة لهذا الغرض ما يأتي:

١- خليط من الأعشاب يسمى Clear Lunge من إنتاج شركة Natural Alternative هذا المستحضر يعمل على تقوية جهاز المناعة، ويسهل تجديد الأنسجة ويحد كثيراً من شدة الالتهاب.

٢- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

سبق الحديث عن نبات حشيشة القنفذ في عدة أمراض في الجزء الأول، وهذا الجزء من موسوعة جابر لطب الأعشاب.

فحشيشة القنفذ مضادة للبكتريا والفيروسات وتقوي جهاز المناعة. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات ومحالّ الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً للبالغين، وبالنسبة لصغار السن فيجب استشارة الطبيب لتحديد الجرعة.

٣- عسل نحل نقي وعصير ليمون:

يستعمل مزيج من ملء ملعقة من العسل النقي تضاف إلى نصف كوب ماء مُغلًى، ويعصر عليه ليمونة واحدة من نوع بن زهير. يمزج جيداً ثم يتغرغر به المصاب بالتهاب اللوزتين بمعدل ثلاث مرات في اليوم، حيث يقضي على التهاب اللوزتين الشديد الوطأة بإذن الله بعد ثلاثة أيام.



٤- البصل Onion:



تستخدم شرائح بصل مستديرة أو يفرم ويسخن تسخيناً جافاً دون زيت دون أن يصفر لونه ويوضع على لبخة على مكان اللوزتين وحول الرقبة. وتغطى اللبخة وتثبت بقطعة قماش كتان، وإذا أمكن أن يوضع فوقها قطعة صوف، وهذه الوصفة صالحة فقط للبالغين، لأن الأطفال يحتاجون إلى انضباط.

٥- الحلبة Fenugreek:



لقد تحدثنا عن الحلبة كثيراً في أمراض عدة. يؤخذ مسحوق الحلبة بمقدار ملء ملعقة صغيرة في نصف لتر ماء، ويغلى على نار هادئة لمدة ٣ دقائق، ثم يتغرغر منه المصاب، ويحتفظ بالغرغرة داخل الفم لمدة ٥ دقائق ثم تبصق. ويكرر ذلك عدة مرات في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

أهم المكملات الغذائية التي يحتاجها المصاب بالتهاب اللوزتين الآتي:

١- الكلوروفيل: مضاد حيوي جيد يشفي التهيجات في الفم والحلق. يستخدم كغرغرة.

٢- زيت كبد الحوت: يقوي الجهاز المناعي، ويعمل على التئام الأنسجة. يستعمل حسب تعليمات الطبيب المختص.

٣- فيتامين ج: يعمل هذا الفيتامين لمقاومة العدوى، ويقوي جهاز المناعة. يؤخذ بمعدل ٥٠٠٠ - ٢٠٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث مرات.

٤- الفضة الغروية: تقلل من الالتهاب. وتساعد على الالتئام. تستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- فيتامين ب المركب: يساعد على إبقاء الفم والحلق في حالة صحية جيدة. يؤخذ بمقدار ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الوجبات أو حسب إرشادات الطبيب للأطفال.

ثالثاً: الجراحة:

في حالة أن اللوزتين تحولتا إلى خراج، فإنه في هذه الحالة لا بد من التدخل الجراحي، وإذا كان التهاب اللوزتين متكرراً، ولم تعد تغني الأدوية شيئاً، فمن الأفضل استئصالها. ويجب عدم استئصالها إلا إذا تطلب الأمر ذلك، نظراً لحاجة الجهاز المناعي إليها.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- استنشق الزيوت العطرية مثل زيت شجرة الشاي والبرغموت والخزامى وبخور الجاوي والزعتر، حيث إن هذه الزيوت تقلل من التهاب اللوزتين.

٢- احذر التدخين أو الجلوس مع المدخنين في مكان واحد، نظراً لأن التدخين يهيج الحلق.

٣- استخدم غرغرة دافئة من الماء الدافئ والملح، حيث تذاب نصف ملعقة صغيرة من الملح في ملء كوب ماء دافئ، ويتغرغر بها المريض بمعدل ٣ مرات في اليوم، حيث إن ذلك يساعد على تخفيف الألم والورم وإزالة المخاط.

٤- خذ قسطاً من الراحة، واشرب كثيراً من السوائل.





التهاب الملتحمة
Conjunctivitis

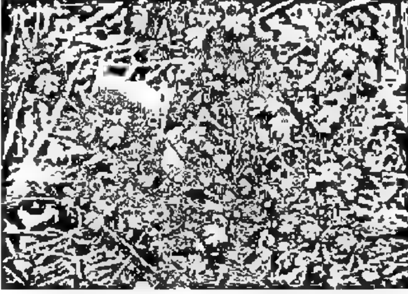
التهاب الملتحمة مرض يصيب الغشاء الذي يغطي الجزء الأبيض من مقلة العين والبطانة الداخلية للجفن، ويسمى هذا الغشاء الملتحمة. وقد يحدث الالتهاب بسبب عدوى بكتيرية أو فيروسية، أو بسبب كائنات حية مجهرية. وقد ينتج التهاب الملتحمة أيضاً عن الحساسية أو الحروق الكيميائية. والواقع أن معظم أنواع التهاب الملتحمة التي تحدث نتيجة العدوى تعد ناقلة للعدوى. وتشمل أعراض التهاب الملتحمة الحرقان والحكة والتدميع واحمرار العين والشعور بأن هناك شيئاً مستقراً في مقلة العين. وبالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك صديد وربما يلتصق الجفنان معاً.

يحدث التهاب الملتحمة الحاد أو ما يسمى العين الوردية غالباً بسبب البكتيريا. وفي معظم الحالات، يمكن للأطباء معالجة الالتهابات البكتيرية أثناء أيام قليلة باستعمال المضادات الحيوية. ومعظم الالتهابات الفيروسية لا تستجيب عادة إلى الأدوية. ولكنَّ أنواعاً منها تزول من تلقاء نفسها. وعلى الرغم من ذلك فإن بعض أنواع الالتهابات الفيروسية قد تستمر لفترة أطول وتصيب القرنية، وهي النسيج الشفاف في مقدمة العين. وحين يحدث ذلك، فإن حاسة البصر لدى الشخص المصاب قد تتأثر. أما الالتهابات الناتجة عن الحساسية، فكثيراً ما ترتبط بحمى القش. وتساعد الكمادات الباردة العين في التخفيف من أعراض الالتهابات الناجمة عن الحساسية. أما التهابات الملتحمة الناتجة عن التعرض للكيميائيات، فقد تسبب في تلف خطير للعين. وفي كثير من الحالات، يمكن التقليل من هذا التلف بغسل العين فوراً بماء دافئ.

علاج التهاب الملتحمة:

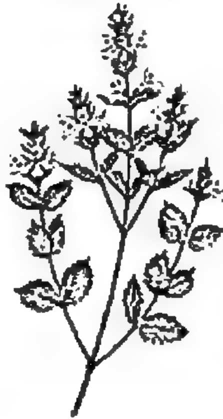
تستخدم بعض الأعشاب والمكملات الغذائية لعلاج التهاب الملتحمة حسب الآتي:

أولاً: الأدوية العشبية:



١- العرقون Eyebright:

سبق الحديث عن هذا العشب في هذا الجزء لعلاج بعض مشكلات فقدان البصر، وهو يستخدم لشد الأغشية المخاطية للعين ويفرج التهاب الملتحمة والتهاب الجفن، وله استخدامات كثيرة أخرى. يعمل كمادات من مستخلص هذا العشب ويجب أن تكون ساخنة. كما يمكن تناول كبسولات هذا العشب، أو يعمل شاي ويشرب، وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة ووضعها مع ملء كوب ماء مُغلًى، وتركها ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين يومياً. كما يمكن غسل العين بمُغلَّى هذا النبات.



٢- خاتم الذهب Goldenseal:

سبق الحديث كثيراً عن خاتم الذهب في علاج كثير من الأمراض السابقة. استخدم خاتم الذهب في علاج الاضطرابات التي تصيب الأغشية المخاطية للعين. ويستخدم كغسول للعينين، حيث يقضي على العدوى البكتيرية.





ثانياً: المكملات الغذائية: أهم المكملات استخداماً هي:

١- فيتامين أ: يستخدم هذا الفيتامين لعلاج التهابات الملتحمة الفيروسية، يستخدم مائة ألف وحدة دولية يومياً لمدة شهر ثم ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً. ويجب ألا تتعدى الجرعة ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً للحامل.

٢- الزنك: يقوي جهاز المناعة. يؤخذ ٥٠مجم يومياً، ويجب ألاّ تتعدى الجرعة ١٠٠مجم يومياً، ويفضل استخدام جلوكونات الزنك.

ملاحظة:

يمكن علاج التهاب الملتحمة الناتج عن حساسية حمى القش، وذلك باستخدام قطرات متوفرة في الصيدليات، التي تحتوي على سيترويدات، وتؤخذ بناءً على توصية الطبيب.

كما تستخدم المضادات الحيوية لعلاج العدوى البكتيرية.



التهاب المهبل

Vaginitis

التهاب المهبل مرض يصيب المهبل ويميزه حدوث حكة وانتفاخ، بالإضافة إلى الإفراز غير العادي للمهبل. يمكن أن يؤثر التهاب المهبل على الفرج. ويحدث التهاب المهبل في أغلب الأحيان أثناء مدة الحمل. تنشأ معظم حالات التهاب المهبل، من التلوث الناتج عن البكتريا، والفطريات والأوليات. وتنتج هذه الكائنات كميات هائلة من الفضلات، التي تتسبب بدورها في تهيج المهبل، وينتج عنها الانتفاخ والحكة. إن أكثر أنواع البكتريا التي تسبب التهاب المهبل هي بكتريا الترايكوموناس Trichomonas وجراثيم السيلان جونوكوكساي Gonococci أو غير ذلك من الميكروبات والفطريات. تتسبب هذه الميكروبات في جعل السائل الأبيض الرقيق الموجود في المهبل، سائلاً غليظاً مائلاً إلى اللون الرمادي أو الأصفر.

وهناك فطر يسمى المبيضة يجعل أيضاً سائل المهبل غليظاً أبيض اللون. كما يتسبب الكائن المسمى بالمشعرة في تحويل السائل إلى اللون الأصفر المائل للخضرة أو إلى اللون الرمادي، وكذلك جعله رقيقاً ورغوياً. يمكن للفطريات والبكتريا أو الكائنات الأولية المسببة لالتهابات المهبل أن تكون موجودة في المهبل دون أن تسبب التهابه. وعادة ما تكون كمياتها متوازنة، لكي لا تسبب الكميات الزائدة في أي أذى للمرأة. كما أن التهاب المهبل يحدث عندما يختل التوازن بتكاثر واحد أو أكثر من الكائنات بأعداد كبيرة. وهناك عدة عوامل ينتج عنها أثناء هذا التوازن، وتشمل الحمل وضعف الصحة وسوء التغذية والأرق واستعمال أدوية معينة. كما أن الجروح والحساسية ضد أنواع معينة من المنظفات، والمطهرات المستخدمة في الغسيل والصابون المعطر ومسحوق التلك ونقص فيتامين ب، والديدان المعوية أو التهيج من كثرة غسيل المهبل

أو استعمال منتجات مثل بخاخات إزالة الرائحة كلها عوامل مؤثرة في الإثناء بتوازن البكتريا الموجودة في المهبل. أيضاً من العوامل المخلة بالتوازن مرض السكر واستعمال المضادات الحيوية وحبوب منع الحمل. هذه العوامل لها دور كبير في التهاب المهبل. هناك ما يعرف بالتهاب المهبل الضموري، وهو حالة توجد أساساً في النساء بعد سن اليأس، وكذلك النساء اللاتي تم استئصال المبايض لديهن جراحياً. وهذا الاضطراب ممكن أن يؤدي إلى تكوين التصاقات وقابلية عالية للعدوى. الأعراض المعتادة لالتهاب المهبل هي الحرقان والحكة والجماع المؤلم وإفرازمائي خفيف مشوب بالدم.

علاج التهاب المهبل:

ينقسم علاج التهاب المهبل إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، لكننا سنتحدث عن أهمها، وهي:

١- الأذريون Marigold:

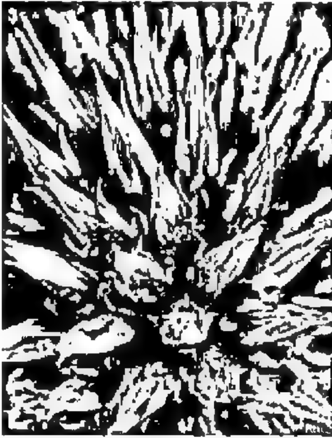
سبق الحديث عن الأذريون في أمراض سابقة، لكننا سنتحدث عنه في هذا الموضوع عن استعماله كعلاج لالتهاب المهبل. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الأزهار وتغلي مع ملء كوب ماء لمدة ١٠ دقائق ثم يصفّى بعد أن يبرد ويغسل به المهبل مرتين في اليوم. كما يمكن استخدام لبوس مهبلي من الآذريون.



٢- الثوم Garlic:

تحدثنا كثيراً عن الثوم في عدة أمراض سابقة، ولكن ما لم نتحدث عنه هو استعماله في التهاب المهبل، يوجد عدة مستحضرات من الثوم مقننة تباع في الصيدليات وفي محالّ الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً مع الوجبات. كما يمكن استخدام منقوع الثوم كغسول للمهبل.

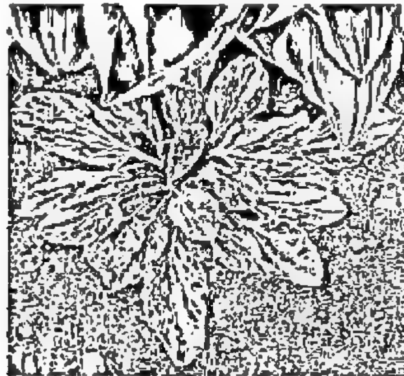
٣- حشيشة القنفذ Echinacea:

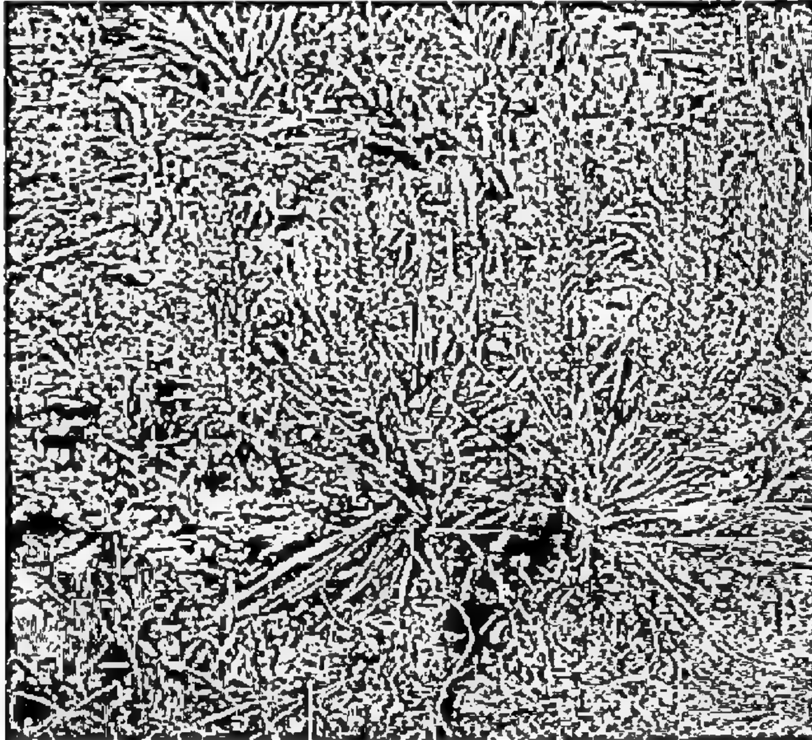


حشيشة القنفذ تستخدم على نطاق واسع لعلاج أمراض عدة، وقد تحدثت عنه في عدد من الأمراض السابقة. يوجد عدة مستحضرات من حشيشة القنفذ تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء. كما يمكن استخدام منقوع الأزهار والجذور بمعدل ملءملعقة من مسحوق الجذور أو الأزهار على ملء كوب ماء ويغلي لمدة ٥ دقائق ثم يبرد ويصفى ثم ويعمل دش مهبلي بهذا المستخلص.

٤- لسان الحمل Plantago:

نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى ٤٠سم، له أوراق رفيعة وعناقيد من الأزهار البيضاء إلى البنية، يعرف علمياً باسم Plantgo spp. الجزء المستعمل منه قشور الثمار.





وكذلك البذور. تحتوي هلاماً (أرابينوكسيلان) وزيتاً ثابتاً يتكون من حموض دهنية بمليته وأولئك ولينولينيك ونشاء.

يستخدم لسان الحمل على نطاق واسع كملين ومطهر ومضاد للإسهال والتهاب المهبل والإحليل. يؤخذ ملء ملعقة من الثمار، وتغمر مع كوب ماء ويغلي على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم يترك ١٠ دقائق، ويصفى ويعمل منه غسول للمهبل، بمعدل مرتين في اليوم.

٥- عشبة القديس يوحنا St. Jhon's wort:

تحدثنا في أمراض سابقة عن عشبة القديس يوحنا، وعن استعمالاتها ضد الكرب والاكتئاب، وهي تستخدم في التهاب المهبل كغسول. حيث يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق أغصان وأزهار النبات، وتغلي لمدة ١٠ دقائق مع كوب ماء، ثم تترك تبرد لمدة ١٠ دقائق. ويصفى ويعمل منه غسول للمهبل بمعدل مرتين يومياً.

٦- أوراق السنفيتون Comfrey:

السنفيتون الذي يسمى سمفوطن مخزني، هو عشب معمر، يصل ارتفاعه إلى متر، أوراقه غليظة وأزهاره جرسية بيضاء إلى بنفسجية، يعرف علمياً باسم Symphytum officinale. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور. تحتوي على الألانتويين وهلام وثلاثيات التربينوييد وحمض الروزمارينيك واسبراجين وقلويدات البيروليزيدين وحمض العفص.

يستخدم السنفيتون كقابض ومضاد لالتهابات وجابر للعظام والجروح. تستخدم خلاصة الأوراق على هيئة غسول أو لبوس لعلاج التهاب المهبل. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق الأوراق، وتعجن مع الماء، ويعمل منها لبوسات تستخدم بمعدل مرتين في اليوم. كما يمكن أن يغلي ملء ملعقة من الأوراق في ملء كوب ولمدة ٥ دقائق، ثم يبرّد ويصفّى ويُعمل غسولاً للمهبل بمعدل مرتين في اليوم.

قلويدات البيرولوزيدين سامة وتتلف الكبد إذا أخذت عن طريق الفم وبدون استشارة طبية.

ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد بعض المكملات الغذائية التي لها دور في القضاء على التهاب المهبل. وأهمها ما يأتي:

١- الفضة الغروية: مضاد حيوي واسع، يلطف الالتهابات ويرقي الالتئام. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- فيتامين ب المركب: وجد أن نقصه مرتبط بالتهاب المهبل يؤخذ بمعدل ٥٠- ١٠٠مجم ثلاث مرات في اليوم مع الوجبات.

٣- فيتامين ب٦: على درجة من الأهمية عند استعمال كريم الإستروجين لعلاج التهاب المهبل الضموري، يؤخذ بمقدار ما بين ٥٠مجم ثلاث مرات في اليوم.

٤- بيوتين: مثبط جيد للفطريات. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام ٣ مرات يومياً.

ثالثاً: المستحضرات الصيدلانية:

يصرف الأطباء غالباً دواء الكيتوكونازول (Nizoral) لعلاج التهاب المهبل دون ظهور أعراض جانبية. كما يمكن استعمال Clotrimazole.

أما التهاب المهبل الضموري فيعالج في الغالب بمرهم الأستروجين، ويؤخذ معه فيتامين ب ٦. وكريم الأستروجين الطبيعي أفضل لعلاج التهاب المهبل الضموري عند استعماله موضعياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١- تناولي غذاءً خالياً من الفاكهة والسكر والخميرة. تجنبي الأجبان القديمة والشيكولاتة والفواكه المجففة والأطعمة المخمرة. استبعدي كل الحمضيات مثل البرتقال واليوسفي والجريب فروت والليمون.

٢- لا تستعملي الكورتيزونات وحبوب منع الحمل حتى تتحسن حالة الالتهاب المهبلي.

٣- لا تستعملي أنواع الغسول التي لها رائحة حلوة. وتجنبي استعمال مركبات الحديد حتى يتحسن الالتهاب، حيث إن بكتريا الالتهاب تحتاج إلى حديد لنموها.

٤- لتخفيف الحكة، افتحي كبسولة من فيتامين أ وادهني الزيت فوق المنطقة المصابة أو استعملي كريم فيتامين أ.

٥- تناولي الزبادي العادي «اللبن الرائب» الذي يحتوي على خميرة حية أو ادهني الزبادي مباشرة في المهبل، حيث إنّ ذلك يقضي على العدوى البكتيرية، ويلطف كذلك الالتهاب الموجود.



التهاب المهبل Vagintis
والسيلان المهبلي Leukorrhea

ما هو المهبل؟

المهبل هو عضو الأنثى التناسلي، ويتكون من قناة أنبوبية الشكل خلف المثانة ومجرى البول المعروف بالإحليل وأمام المستقيم. ويمتد المهبل من عنق الرحم (النهاية السفلى للرحم) وحتى فتحة خارجية بين الفخذين. والمهبل هو القناة التي يخرج عن طريقها المولود. كما يخرج الدم والخلايا من الرحم عن طريق المهبل أثناء الحيض.

يبلغ طول المهبل نحو ١٠سم، وله جدران عضلية مبطنّة بغشاء مخاطي. وتمتد عبر هذه البطانة العديد من الطيات والثنيات، وتكون الجدران عادة منطبقة بعضها على بعض؛ الشيء الذي يعطي المهبل مظهراً لوزياً وعند الفتيات قبل الزواج تكون فتحة المهبل مغطاة جزئياً بغشاء رقيق يسمى البكارة.

وتعمل إفرازات عنق الرحم على لزوجة وترطيب السطح الداخلي للمهبل. وتتمدد الجدران العضلية للمهبل أثناء عملية الوضع لكي تسمح بخروج المولود.

ما هي أسباب التهاب المهبل والسيلان المهبلي؟

أسباب التهاب المهبل والسيلان المهبلي تشترك بعض الأسباب في العدوى البكترية أو العدوى الفطرية. ولكن ينفرد التهاب المهبل بالأسباب الآتية: نقص فيتامين ب، والديدان المعوية أو التهيج من كثرة غسيل المهبل أو استعمال منتجات مثل بخاخات إزالة الرائحة. قلة العناية الشخصية والملابس الضيقة الخالية من المسام قد تساعد على نشأة المشكلة. الحمل ومرض السكر واستعمال المضادات الحيوية تعمل خللاً

في التوازن الطبيعي للجسم، فهي بيئة تجعل الجراثيم أو الكائنات المعدية تنمو وتنتعش. أيضاً حبوب منع الحمل يمكن لها أيضاً أن تسبب التهاب المهبل. التهاب المهبل الضموري هو حالة توجد أساساً في النساء بعد سن اليأس، وكذلك اللاتي تم استئصال المبايض لديهن جراحياً. وهذا الاضطراب من الممكن أن يؤدي إلى تكوين التصاقات وقابلية عالية للعدوى.

أما السيلان المهبلي فهو عبارة عن إفراز مهبلي أبيض اللون غليظ القوام، يكون سببه أساساً نتيجة العدوى المهبلية بالتريكوموناس فاجيناليس Trichomonas Vaginalis وهي كائنات صغيرة وحيدة الخلية، أو الكلاميديا Chlamydia، أو المونيليا Monilia (الخميرة) أو كانديدا البيكانس Candida Albicans كما تزداد الإفرازات المهبلية مع زيادة هرمون الأستروجين في الجسم.

ما هي أعراض التهاب المهبل والسيلان المهبلي؟

يشترك أعراض التهاب المهبل والسيلان المهبلي في الأعراض الآتية:

حرقان وإحساس بالحكة وإفراز غير طبيعي من المهبل وألم عند الجماع. والسيلان المهبلي يختلف باختلاف نوع البكتريا التي تصيب المهبل، فإذا كان السبب عدوى فطر الخميرة Yeast Vaginitis فيكون هناك تهيج موضعي وإفراز كمية كبيرة من مادة بيضاء كالجبن، وحرقان شديد وتظهر البشرة حول المهبل حمراء وملتهبة. وفطر الكانديدا يشبه إلى حد ما عدوى فطر الخميرة، وتتميز الكانديدا بإفراز كميات كبيرة من إفراز أبيض قشدي ذي رغوة. أما الكلاميديا فإن أعراضها إفرازات تخرج من المهبل أو الأحليل وتسبب ألماً شديداً أثناء المعاشرة الجنسية، و فيما يتعلق بعدوى بكتريا جونوكوك (مكور السيلان) وهو شديد العدوى ويُخرج سائلاً يميل إلى الصفار ذا رائحة كريهة. وبالنسبة لبكتريا التريكوموناس فيُخرج سائلاً أبيضَ، ويصحب ذلك ضعف حموضة المهبل، ويزداد السائل الأبيض كثافة، ويتحول إلى اللون الأصفر، غليظ القوام غزير الكمية.

وأهم أعراض الكلاميديا أنها تصيب الرجال والنساء: حيث يصيب ١٠٪ من الرجال، ٧٠٪ من النساء. والنساء لا يشعرن بالأعراض، وهذا لسوء الحظ: حيث تصاب المرأة بالعقم والتهاب الحوض وتلف دائم في الجهاز التناسلي، وقد يضطر



لاستئصال الرحم، بالنسبة للرجال يصابون بالتهاب البروستاتا والقنوات المنوية وإفرازات مخاطية تخرج من البول.

أما الكانديدا فقد تصيب أي جزء في الجسم، حيث إن أكثر المناطق إصابة بهذه البكتريا هي المهبل والفم والأذن والجهاز الهضمي، ولها أعراض كثيرة وعند إصابتها للمهبل فقد تنتقل العدوى للرجال عن طريق الجماع والعكس صحيح.

هل تنتقل العدوى البكتيرية التي تصيب المهبل إلى الرجال والأطفال؟

نعم تنتقل العدوى إلى الرجال عن طريق الجماع، والرجل ينقلها أيضاً إلى المرأة، ولذلك يجب الحرص على علاج المرأة وزوجها؛ لأنه يحصل أن تعالج الزوجة فقط وتشفى، ويكون الرجل حاملاً لهذا الجرثوم فيعطيه مرة ثانية لزوجته. والأم يمكن أن تنقل العدوى إلى رضيعها. والفتيات يصبن بهذه الأمراض، ولكن بنسبة أقل كثيراً من الأمهات.

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بمضادات الفطريات الكيميائية، وهي كثيرة وتصرف من قبل الأطباء مثل التتراسايكلن والدوكسيسكلين أو التيركونازول.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية وهي التي تهمنا.

ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية.

العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية، في علاج التهابات المهبل والسيلانات المهبلية ما يأتي:

١- الثوم Garlic:

يحتوي الثوم على مضادات البكتريا والفيروسات، ويستخدم على نطاق واسع ضد التهابات وسيلانات المهبل؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من عصير الثوم الطازج ويضاف إلى خمس ملاعق طعام من الزبادي، ويمزج جيداً، ثم يستعمل كدش مهبلي للمتزوجات فقط، دون العذارى، وذلك بمعدل مرتين يومياً ولمدة ستة أيام فقط.



٢- البلقا المتعاقبة Tea tree:

زيت البلقاء المتعاقبة، أصبح مشهوراً في السنوات الأخيرة كعلاج ضد الفطور المهبلية، حيث يؤخذ ٢ - ٣ نقاط من الزيت، ويمزج مع ملء ملعقة كبيرة من الزبادي، ثم يؤخذ قطعة شاش وتغمس جيداً في هذا المزيج وتدخل في المهبل ليلياً ومدة ٦ ليالٍ فقط.

٣- الختم الذهبي Goldenseal:

يعد الختم الذهبي مضاداً حيوياً طبيعياً جيداً واسع المجال: حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات ويضاف إلى ملء كوب ماء مُغلًى، ويشرب بعد عشر دقائق بعد تصفيته بمعدل ثلاث مرات في اليوم ولمدة ٨ أيام.

٤- الخزامى Lavandula:

وهي أنواع متعددة يؤخذ بضع نقاط من زيت الخزامى إلى الدش المهبلي أو الحمام أو الكريمات أو الغسولات أو السدادات، ويستعمل بمعدل مرة واحدة ليلاً ولمدة ٥ أيام، ولا يستعمل الدش المهبلي أو السدادات للبكارى.

٥- خل التفاح:



يؤخذ ثلاثة أكواب من خل التفاح ويضاف إلى المغطس الدافئ وامكثي في حوض الاستحمام لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل، على أن تمددي رجليك لتسمحي للماء بالدخول إلى المهبل. وتساعد هذه الوصفة في استعادة حموضة المهبل الطبيعية: فهذه الحموضة تقتل جميع الفطريات التي تصيب المهبل.

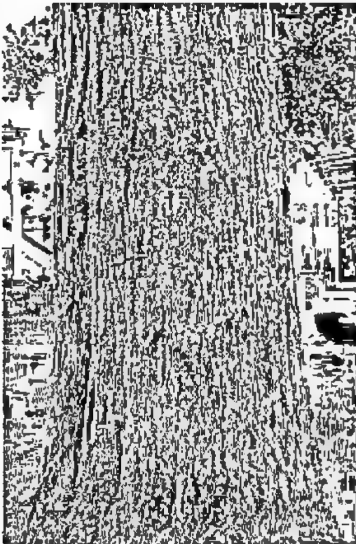
٦- البابونج Chamomile:

يؤخذ أربع ملاعق من زهور البابونج وتوضع مع لتر من الماء ويغلي على النار لمدة ٥ دقائق، ثم يصفّى جيداً بواساطة قطعة شاش نظيفة ويستعمل دافئاً كدش مهبلي، مرة واحدة إلى مرتين في الأسبوع، ويستمر في ذلك إلى ما بعد الشفاء. هذه الوصفة للسيدات المتزوجات غير البكارى.



٧- لحاء شجر البلوط Oak:

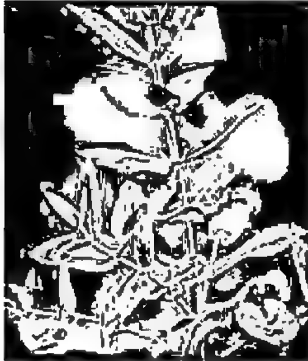
يؤخذ مقدار قبضة اليد من لحاء شجر البلوط ويوضع في مقدار لتر ماء ويغلي على النار مدة ٥ دقائق، ثم يصفّى بواساطة قطعة شاش نظيفة ويستعمل فاتراً بشكل دوش مهبلي، بمعدل مرة واحدة إلى مرتين في الأسبوع. وتفيد هذه الوصفة في تطهير جوف المهبل وفي وقف النزف وعلاج الجروح. هذه الوصفة للمتزوجات فقط.



٨- ورق الجوز Juglan leaves:

يؤخذ مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الجوز اليابس ويضاف إلى لتر ماء ويغلي مدة ٤ دقائق، ثم تطفأ النار ويترك يتخمر مدة عشر دقائق، ثم يصفّى جيداً ويستعمل بشكل دوش مهبلي وهو فاتر. وذلك بمعدل مرة واحدة كل يوم ولمدة عشرة أيام.

٩- أوراق اليوكالبتوس Eucalyptus leaves:



ويعرف هذا النبات في السعودية باسم الكينا أو الكافور، حيث يؤخذ مقدار قبضة اليد من أوراق اليوكالبتوس، ويضاف إلى مقدار لتر ماء ويغلي على النار مدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويستعمل فاتراً كحقنة مهبلية (دوش)، مرة واحدة كل يوم، ويكرر حتى الشفاء.

١٠- وصفة خاصة للفتيات غير المتزوجات (الأبكار) نبات اللاميون الأبيض، يؤخذ ملعقتان صغيرتان من زهور اللاميون الأبيض، وتوضع على ملء كوب ماء مُغلًى ويترك على النار مدة ٣ دقائق ويترك بعد ذلك جانباً يتخمر مدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً.

المكملات الغذائية:

١- الأحماض الدهنية الأساسية وهو فاعل جداً لعلاج الفطريات المهبلية، وهي عملية ينتج في أثنائها حمض اللاكتيك وبيروكسيد الهيدروجين وأنزيمات وفيتامينات ب ومواد مضادة حيوية طبيعية تثبط الكائنات الدقيقة الضارة (بكتريا اللبن المحبة للأحماض) نوع من البكتريا النافعة والصديقة التي تساعد على هضم البروتينات.

٢- الأسيدوفيلس:

تؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم، وهو يعوض ما يفقد من زمرة البكتريا النافعة الضروري عند تعاطي المضادات الحيوية وقاتل للفطريات.

٣- فيتامين ب المركب:

يؤخذ بمعـدل ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً، حيث ينقص هذا الفيتامين عند من تشيع لديهنّ السيلانات المهبلية.

٤- بيوتين:

يؤخـذ بمعـدل ٣٠٠ ميكروجـرام ثـلاث مـرات يوميـاً، وهـو يقوم علـى تثبيط الفطريات.

توصيات عامة:

١- تناولي خضراوات وأسماكاً وحبوباً خالية من الجلوتين، مثل الأرز البني والذرة والدخن.

٢- تناولي الزبادي الخالص، الذي يحتوي على مستنبت زبادي حي.

٣- اشربي ماءً مقطَّراً فقط.

٤- تأكدي من خلو الطعام مـن الفاكهة والسكر والخميرة تمامـاً، لأن الكانديدا تنتعش في وجود السكر.

٥- تجنبـي الجـبن القـديم، والكحـول، والشوكولاتـة، والفواكـه المجففـة، والأغذية المختمرة، كل الحبـوب المحتوية على جلوتين القمح (القمـح والشوفان والجاودار والشعير)، العسل زبدة الجوز، المخلل، البطاطا، عيش الغراب، صلصة الصويا.

٦- أبعدي الحمضيات والفواكه الحمضية مثل البرتقال والعنب والليمون والطماطم والأناناس من طعامك لمدة شهر، ثم أضفي كميات قليلة مرتين كل أسبوع فقط.

٧- بدلي فرشاة أسنانك كل شهر لمنع العدوى.

٨- ارتدي ملابس داخلية قطنية.

٩- لا تستخدمي الكورتيزونات وموانع الحمل حتى يتم الشفاء.

١٠- تجتبـي المنظفـات والمنتجـات الكيميائيـة المنزليـة، والمـاء المعقـم بالكلـور والمنسوجات الصناعية والأماكن الرطبة.





التوتر
Stress

التوتـر جزء من الحياة لا يمكن الإنسان تجنبه. يمكن أن ينشأ من أشياء عديدة سـواء كانت فسيولوجيـة أو نفسية. الإجهـاد الزائد. عدم النـوم. التعب الجسماني. الضجـة. مشكلات مع الأعزاء، المرور، الألم والتدخـين كلها عوامل فيزيائية منتشرة تضع الضغط على الجسم.

بعض النـاس يتأثرون بشكل سلبي مع هذه الضغوط، والبعض الآخر يتعامل جيداً مع هذه الضغوط. يمكن أن تسبب الضغوط القلق، والإعياء، والصداع. فقدان الشهية أو زيـادة فيهـا. فقدان الذاكـرة، انخفاض التقديـر الذاتي. طحن الأسنـان. برودة اليديـن ارتفاع ضغط الدم، وخزات عصبية، الانسحاب، انخفاض الكفاية الجنسية. الأرق، اضطرابات في الجهاز الهضمي.

يقـول العلمـاء: إن التوتر يسبب أرضاً خصبة ممتازة للمرض. ويرون أن التوتر يسهـم في أكـثر من ٨٠٪ مـن كل الأمراض الخطيرة التي تشمـل أمراض السرطان، وأمراضـ الجهـاز الـدوري، وأمراض القلـب، وأمراض الغـدد. والتمثيـل الغذائي، واضطرابات الجلد، والأمراض المعدية من كل نوع.

يقـول الأطباء النفسيون: إن مشكلات الظهـر واحدة من أكثر مشكلات البالغين انتشـاراً في الولايـات المتحـدة الأمريكية. لها علاقـة بالتوتر. كما يقولـون: إن التوتر هـو النذير العـام للصعوبـات النفسية مثـل الاكتئاب والقلـق الانفعالي. يعـد التوتر مشكلة عقليـة أو نفسية، وله في الغالب تأثيرات جسمية حقيقية. إن الجسم يستجيب للتوتـر بسلسلة مـن التغيرات الفسيولوجية (العضوية) التـي تشمل زيادة إفراز مادة

الأدرينالين، وتسارع دقات القلب، وارتفاع ضغط الدم وزيادة توتر العضلات، وتوقف الهضم. تنطلق الدهون والسكريات من خزائنها في الجسم، تتغير مكونات الدم فيرتفع مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية، ويكون الدم أكثر عرضة للتجلط، تزيد الغدة النخامية إنتاجها من الهرمون الكظري القشري الاغتذائي (ACTH). الذي ينبه إطلاق هرمونات الكورتيزون هذه الهرمونات لها تأثيرها المهبط على خلايا الدم البيضاء التي تهاجم الأمراض، وكذلك تأثير مثبط للاستجابة المناعية.

إن زيادة إفراز الهرمونات الكظرية تعد المسؤول الأول عن أغلب الأعراض المصاحبة للتوتر. وهو السبب كذلك في أن التوتر يمكن أن يؤدي إلى حدوث نقص المواد الغذائية. إن زيادة إنتاج الأدرينالين تجعل الجسم يزيد من معدل تمثيله الغذائي للدهون والنشويات والبروتين من أجل إنتاج طاقة بسرعة لكي يستخدمها الجسم. إن هذه الاستجابة تحفز الجسم على إخراج الأحماض الأمينية، والبوتاسيوم والفوسفور ويستنفد الماغنسيوم المخزّن في أنسجة العضلات، ويقوم بتخزين نسبة أقل من الكالسيوم. ولا يمتص الجسم المواد الغذائية المهضومة بشكل جيد عندما يكون تحت الضغوط، ويصبح الجسم في وقت ما مفتقداً لكثير من المواد الغذائية وغير قادر على تعويضها بشكل كاف.

نحن نعلم أن كثيراً من الاضطرابات التي تنشأ من التوتر تنتج عادة من نقص المواد الغذائية وخاصة نقص فيتامين ب المركب: الذي يعد أساساً للأداء السليم للجهاز العصبي. يرجع كثير من الخبراء هذه الأعراض المرتبطة بالتوتر إلى الأعصاب؛ حيث يؤثر التوتر عادة على أجزاء الجسم المرتبطة بالجهاز العصبي وخاصة أعضاء الهضم. وإذا لم يتم التعامل مع التوتر بشكل صحيح والمسبب لهذه الأعراض، فإنه عندئذ يمكن أن تحدث مشكلات خطيرة.

والتوتر يمكن أن يكون حاداً أو مزمناً. والتوتر المزمن بصفة خاصة يعد خطيراً، حيث إنه في نهاية الأمر يلازم الجسم حالة من التوتر الدائم. وحيث إنه يؤثر على الجهاز المناعي، فإنه يزيد من احتمال التعرض لأمراض كثيرة وخطيرة.

علاج التوتر:

ينقسم علاج التوتر إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية، وأهمها ما يأتي:

١- عنب الدب Bearberry:

سبق الحديث عن فوائد عنب الدب وتأثيراته، وهو من الأعشاب الجيدة في منع الطفرات والتدمير والموت المبكر للخلايا عند كل الجسم، وهو علاج جيد لحالات التوتر وبالأخص المزمن. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، وربما في الصيدليات حيث يؤخذ كبسولتان مرتين في اليوم.

٢- الجنكة Ginkgo biloba:



الجنكة من النباتات المشهورة في تحسين الدورة الدموية، ويوجد منها عدة مستحضرات، وقد تطرقنا له في عدد من الأمراض في الجزء الأول من هذه الموسوعة وفي هذا المجلد. تستعمل الجنكة في مرض التوتر حيث تساعد على كفاية المخ السليمة والدورة الدموية الطبيعية.

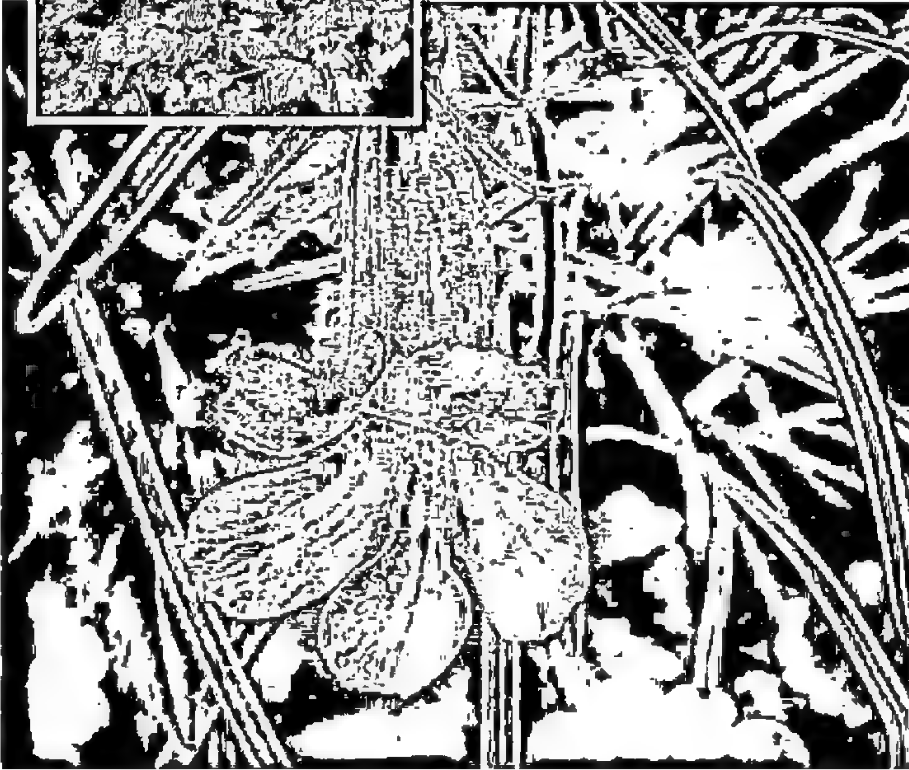
يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً من المستحضرات المقننة الموجودة في الصيدليات أو في محالّ الأغذية الصحية.

٣- الرحمانية اللزجة Rehmania:

عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٦٠ سم ذات أزهار أرجوانية، تعرف علمياً باسم Rehmania glutinosa. وهي عشبة صينية مقوية. الجزء المستعمل منها الجذور التي تحتوي على ستيرولات نباتية مثل بيتا سيتوستيرول وستجما ستيرول. كما تحتوي على سكريات مثل المانيتول، وكذلك تحتوي على رهمانين. تستعمل مقويةً للكلى وتحمي الكبد، وتخفض ضغط الدم، ومقوية وتدعم الكليتين والغدد الكظرية والجهاز العصبي

المركزي، وهذه الأعضاء هي الأكثر عرضة لتأثيرات التوتر. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذري وتوضع ملء كوب ماء مُغلًى، وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفًى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.





٤- الشيزندرة الصينية Schisandra:

تعرف أيضاً باسم السوسل الصيني، وهو كرمة خشبية دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٨ أمتار ذات أزهار قرنفلية وسنابل من العنبات الحمراء. تعرف علمياً باسم Schisandra chinensis. الجزء المستعمل من النبات الثمار التي تحتوي على ليغنانات وتضم شيزندرين، ويوكسي الشيزندرين وغرميسين.



كمـا تحتـوي على ستيرولات نباتية مثـل بيتا سيتو ستيرول وسجمـا ستيرول. وتحتوي الثمـار أيضـاً على زيت طيار وفيتامينـات ج، هـ. تستعمل الشيزانـدرة مقوية وتحمي الكبـد ومنبهـة جيدة للجهـاز العصبـي، وتزيد سرعـة استجابة المنعكس العصبي، وتحسـن صفاء الذهن، ومفيدة في علاج الاكتئاب، وتساعد في القضاء على الهيوجية والنسيـان، ولها خصائص تساعد الجسم في التلاؤم مـع الكرب والتوتر. تستعمل في التوتـر الذي يؤثر على الكليتين والغدد الكظرية والجهاز العصبي. يؤخذ من مسحوق الثمـار ملء ملعقة صغيرة، وتوضع على مـلء كوب ماء مُغلًى وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم تصفًى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.



٥- حشيشة الدينار Hops:

سبـق الحديث عـن حشيشة الدينـار في عدد مـن الأمراض السابقـة، وتعدُّ من الأعشـاب المشهورة بتأثيراتهـا على القلق والتوتـر والإثارة وتلطيـف العصبية وتقلل الرغبـة لتناول الكحول. يوجد مستحضر مقنن مـن حشيشة الدينار متوافر في محالّ الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان يومياً.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- ل تيروسين: يساعد في تقليل توتر الجسم، وهو آمن وفاعل للنوم، وهو أيضاً يفيد في حالات الاكتئاب. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين في اليوم أثناء النهار، وعند النوم يؤخذ مع الماء أو العصير، وليس مع الحليب وعلى معدة خاوية. يؤخذ معه ٥٠مجم من فيتامين ب٦ و ١٠٠مجم من فيتامين ج لامتصاص أفضل.

٢- فيتامين ب المركب: يؤخذ كمكمل مع حمض البانتوثنيك من أجل حماية الجهاز العصبي وكمضادين للتوتر وضروري للغدة الثيموسية. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

٣- Anti-Stress Enzymes: هذه الأنزيمات تزيل المخلفات السامة، وتستعيد التوازن والتعادل إلى الجسم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- مركب الأحماض الأمينية الحرة: يستعمل ليمد البروتين الذي يستخدمه الجسم بسرعة وقت التوتر. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات الموجودة على عبوة المستحضر.

٥- مركب الفيتامينات والمعادن المتعددة: هذه التركيبة ضرورية للتوتر. يؤخذ حسب الإرشادات المدونة على عبوة المستحضر.

٦- ل- لايسين: يؤثر على التوتر الحاد وكذلك التوتر المزمن. ولا يجب تناوله أكثر من ستة أشهر في المرة الواحدة. يستخدم كما هو موجود على عبوة المستحضر.

٧- البيوفلاونيدات + فيتامين ج: ضروريان لعمل الغدة الكظرية. حيث إن التوتر يستنفد هرمونات الغدة الكظرية وكذلك الهرمونات المضادة للتوتر. يؤخذ المستحضر حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات يجب اتباعها وهي:

١- حدد سبب الضغوط في حياتك، حيث يمكن أن تكون أول خطوة مهمة في التغلب على التوتر. وعليك تدوين قائمة جرد دورية للتوتر، لتساعدك على فهم ما

يسبب لك المتاعب مثل وفاة شريك الحياة أو أحد أفراد الأسرة القريبين. أو وفاة صديق حميم أو الطلاق أو انفصال شرعي عن شريك الحياة، أو فقد الوظيفة أو إصابة كبرى أو زواج جديد أو قلة صحة في أحد أفراد الأسرة وهكذا.

٢- تجنب منتجات الألبان في غذائك لمدة ثلاثة أسابيع، ثم ارجع إليها بالتدريج البطيء ولاحظ عودة أعراض حالتك العصبية.

٣- استبعد الكافئين حيث إنه يؤدي العصبية.

٤- احصل على الكفاية من النوم كل ليلة وجرب التأمل حيث سيساعدك على الاسترخاء.

٥- تجنّب المشاحنات ولا تكبت وتنكر مشاعرك.

٦- اعمل على تهيئة بيئة منزلية خالية من التوتر وحافظ على مستوى منخفض من الضجيج حيث إنه يسهم في التوتر.

٧- حاول ألا تتعامل مع الحياة بقدر مبالغ فيه من الصراحة والشدة وتعلم كيف تكون مبتسماً.

٨- تجنّب الأطعمة المصنّعة وجميع الأطعمة التي تسبب التوتر للجسم مثل المحلّيات الصناعية والمشروبات الغازية.





التوحد
Autism

التوحد أو الاسترسال في التخيل هرباً من الواقع: هو عبارة عن خلل عقلي مفهوم بصورة محدودة، يصيب تقريباً ٤ من كل عشرة آلاف شخص. تقول الإحصائيات الأمريكية: إنه يوجد في الولايات المتحدة الأمريكية مائة ألف متوحد. يشخص عادة التوحد في بدايات الطفولة قبل عمر السنتين. ويتميز بعدم استجابة المريض للأشخاص الآخرين وللبيئة المحيطة به. والمصابون بمرض التوحد لا يختلفون عضوياً عن الآخرين، ولكنهم يظهرون اختلافاً كبيراً في السلوك عن الآخرين بداية من عمر صغير جداً، حيث لا يُحبُّون أن يُحَمَلوا أو يُقَبَّلوا مثل بقية الأطفال العاديين الذين يُحبّون أن يُحملوا من قِبَل الأهل والأقارب ويحبّون التقبيل وما أشبه ذلك. إن الطفل المتوحد لا يهتم إطلاقاً بالحب والعاطفة وعندما يكبرون في السن يفشلون في التعلق بالآخرين، كما يفعل باقي الأطفال. وقد وجد أنهم ينسحبون إلى داخل أنفسهم، وقد يقومون بتصرفات غير متوقعة وغريبة جداً تتراوح من اهتزاز مستمر إلى ضرب أقدامهم بشدة. أثناء الجلوس والجلوس في صمت دائم مدة طويلة، والبعض منهم يصاب بدفقات من النشاط الزائد مثل العض أو ضرب جسمهم.

والأطفال المتوحدون لديهم صعوبات كبيرة في التعلم وهم عادة معوقون عقلياً. إن ظهور الحديث أو الكلام يكون متأخراً جداً وفي بعض الحالات يغيب تماماً أو يقتصر على بعض الأصوات غير المفهومة.

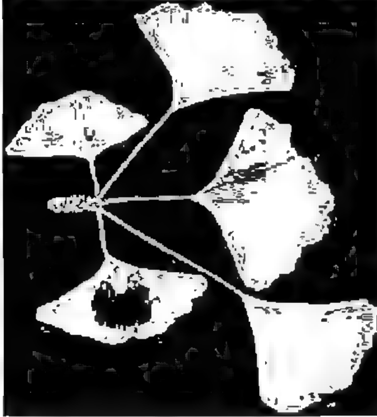
بعض الأطفال المتوحدين يعتقدون أن معدل ذكائهم أقل من الطبيعي، والبعض الآخر يقع في المعدل الطبيعي، والبعض منهم لا زال لديه ذكاء ضعيف في معظم الأمور، ولكن لديهم قدرات فوق العادة توجد في البعض مثل الموسيقى وخلاف ذلك. ومعظمهم لا يحب أي تغيير في النظام أو الروتين المعتاد.

أسباب التوحد:

تعد أسباب التوحد غير معروفة إلا أن الدراسات تقول: إنه قد يكون هناك عنصر وراثي، والبعض يقول: إنه نوع من عدم الاتزان العصبي، الذي يجعل المصابين أكثر حساسية من ناحية الألم للمثيرات الخارجية. ويجب علينا أن نعرف جيداً أن مرض التوحد ليس ناتجاً عن إهمال أو تقصير من الوالدين.

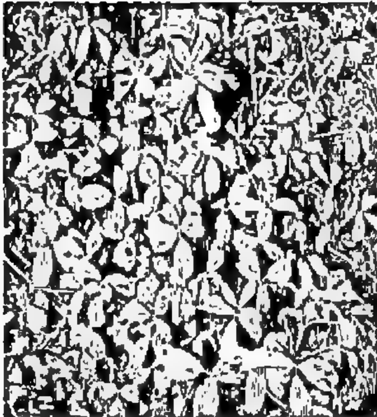
هل هناك أدوية عشبية أو مكملات غذائية يمكن أن تفيد مريض التوحد؟

نعم هناك أدوية عشبية أعطت تأثيرات جيدة لمرضى التوحد، ومن أهمها الآتي:



١- نبات الجنكة Ginkgo biloba

يوجد مستحضرات مقننة من أوراق هذا النبات، حيث تعد محطماً قوياً للشقوق الحره التي تؤثر على المخ. كما أنها منبهة للدورة الدموية ومضادة للتشنج ومضادة للالتهابات. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين في اليوم للأعمار من فوق ١٨ سنة، ولمن هم أقل من ذلك كبسولة واحدة يومياً.



٢- القصفصة Alfalfa

القصفصة هو البرسيم الحجازي ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولتان قبل الوجبات ٣ مرات يومياً لمن هم أكبر من ١٨ سنة، وكبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً قبل الوجبات لمن هم أصغر من سن ١٨ سنة.

المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية تلعب دوراً في مرض التوحد وأهمها ما يأتي

١- الكالسيوم والماغنسيوم

يؤخذ الكالسيوم بمقدار ١٥٠٠ مجم يومياً لمن هم أكبر من ثماني عشرة سنة، ونصف الجرعة لمن هم دون ذلك. كما يؤخذ ١٠٠٠ مجم يومياً من الماغنسيوم لمن هم فوق الثامنة عشرة، ونصف الجرعة لمن هم دون ذلك. هذان المعدنان مهمان لتصبح وظيفة المخ والجهاز العصبي تسير بصورة طبيعية.

٢- الكولين

يؤخذ بمقدار ٥٠٠-٢٠٠٠ مجم يومياً لمن هم فوق الثامنة عشرة، ونصف الجرعة لمن هم أقل. يقوم الكولين بتحسين وظيفة المخ والدورة الدموية بالمخ وألا يستخدم إلا تحت إشراف الطبيب.

٣- مساعد الأنزيم Qio

يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة عليه وهو يحسّن وظيفة المخ.

٤- فيتامين ب المركب

يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الوجبات لمن هم أكبر من ١٨ سنة، ونصف الجرعة لمن هم أقل من ذلك، وهذا الفيتامين أساسي لعمل طبيعي للمخ والجهاز العصبي، وينصح بالشكل المستخدم تحت اللسان.

٥ - فيتامين ب ٦ (بيرويدوكسين)

ارتبط نقص هذا الفيتامين بمرض التوحد، وعليه لا بد من استخدامه بجرعات ٥٠ مجم ٣ مرات في اليوم، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة إلا بإذن الطبيب، وهذه الجرعة لمن هم فوق سن الثامنة عشرة، وتؤخذ نصف الجرعة لمن هم دون ذلك.

تعليمات مهمة على مرضى التوحد اتباعها:

١- من المعروف أن معدن النحاس قد يكون عاملاً في مرض التوحد، وكذلك الزئبق والرصاص. التعرض لهذين المعدنين قد يساهم في هذا المرض، وعليه لا بد من التحليل لمعرفة نسبة هذه المواد في المصاب بالتوحد.

٢- يجب التأكد من خلو مريض التوحد من مرض Celiac disease وعدم تحمل الأغذية؛ حيث لوحظ على عدد منهم أنهم يحملون هذين المرضين.

٣- يجب الابتعاد عن القهوة والمشروبات المحتوية على الكربونات والشيكولاتة وكل اللحوم المملحة والأغذية المعلَّبة والمصنَّعة والملح والسكر والحلويات والدهون المشبعة والمشروبات السريعة، والدقيق الأبيض وكذلك الأغذية المحتوية على الألوان الصناعية، والمواد الحافظة. كما يجب تجنب المقليات في الدهون والسجق وشرائح اللحم البارد مع الجبن وصلصة مرق اللحم وكل منتجات الألبان عدا منخفضة الدسم.

٤- حاول زيادة إمداد الأكسجين للمخ عن طريق تدريبات التنفس العميق. أوقف التنفس لمدة ٣٠ ثانية كل نصف ساعة لمدة ٣٠ يوماً؛ حيث إن هذا يشجع التنفس العميق، ويساعد في زيادة الأكسجين في أنسجة المخ.

٥- تناول غذاءً غنياً بالألياف يتكون من ٥٠ إلى ٧٥٪ من الأطعمة النيئة؛ محتوية على كميات كبيرة من الفواكه والخضراوات، بالإضافة إلى الأرز البني والبطاطا والعدس والفول والبقول والسمك والبندق النيء والديك الرومي منزوع الجلد. أو تناول صدور الدجاج الأبيض وزبادي خالي الدسم.

٦- اعمل تحليل الشعر لاستبعاد التسمم بالمعادن الثقيلة.

٧- اشرب دوماً الماء المقطر دون غيره من المياه العادية.



الجديري

Chickenpox

الجديـري هو مرض معدٍ يصاب بـه الأطفال قبل سن التاسعـة، وسببه فيروس يعرف بـ Varicellazoster. ومن أعراضه حمى وصداع يبدأ أن بعد نحو سبعة إلى واحد وعشريـن يومـاً من الإصابـة بالفيروس، وبعـد ٢٤-٣٦ ساعة من الحمـى تظهر بثور صغـيرة مدورة على الوجه والجسـم بشكل عام. تمتلئ هذه البثور بسائل يشبه شكلها إلى حـد ما نقطة الماء الصغيرة. يخرج السائل من الأماكن المتورمة في الجلد محدثة قشرة. يستمر هذا الطفح الجلدي في دورات تنتهي من ٣-٧ أيام. تعد النقوط والقشور معدية، وتحدث حكة شديدة، ويؤدي خدشها إلى العدوى وظهور ندبات. وعند اختفاء القشور فإن المصاب في هذه الحالة لا يصبح معدياً للآخرين. والشخص الذي أصيب بهذا المرض يكون لديه حصانة أبدية، ضد المرض، والجديري تكون دورته أسبوعين، ولكنـه يكون عادة أكثر شراسة في الأطفال حديثـي الولادة. والبالغون الذين يصابون بالجديري يكون المرض لديهم أشد من حالة الأطفال.

علاج الجديري:

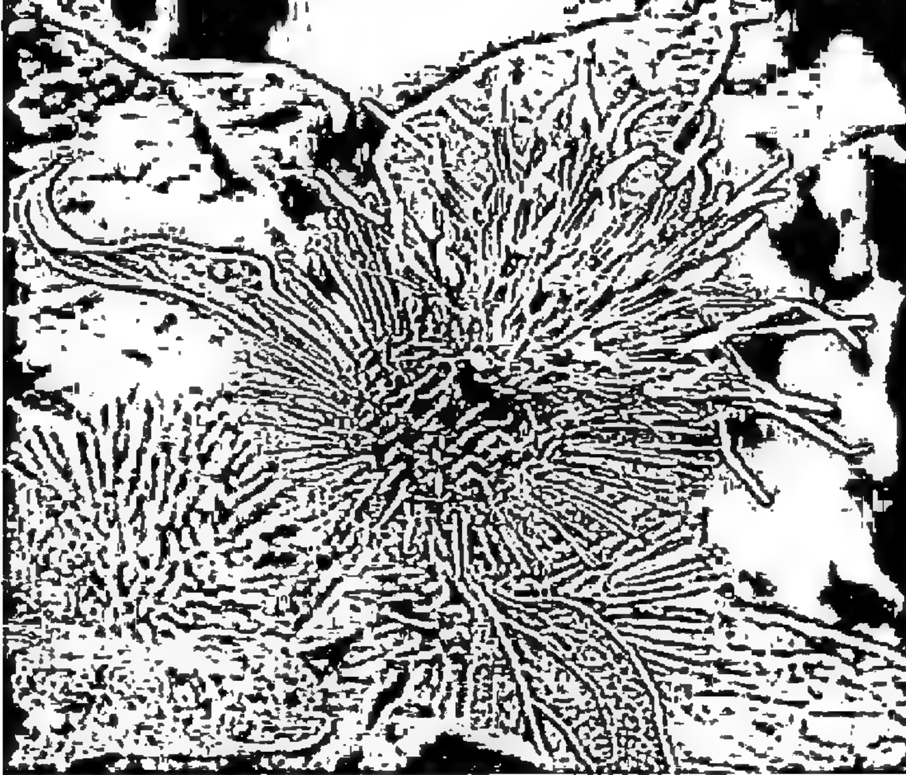
يعالج الجديري بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية:

١- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث عن جذر الأرقطيون في عدة أمراض سابقة. يوجد مستحضر مقنن من جذر الأرقطيون يباع في محال الأغذية الصحية أو في الصيدليات.

يؤخذ تحت إرشادات الطبيب المختص، أما الكبار فيؤخذ حبتان ٣ مرات يومياً.



٢- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:



تحدثنا عن هذا العشب الواسع الاستعمال على مستوى العالم، وذكرنا استعمالاته في عدد من الأمراض؛ حيث يستخدم مقوياً للجهاز المناعي ومضاداً للبكتريا والفيروسات والفطريات ومقوياً للذاكرة. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات ومحالّ الأغذية الصحية. يؤخذ تحت إرشادات الطبيب المختص، والجرعة للكبار كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

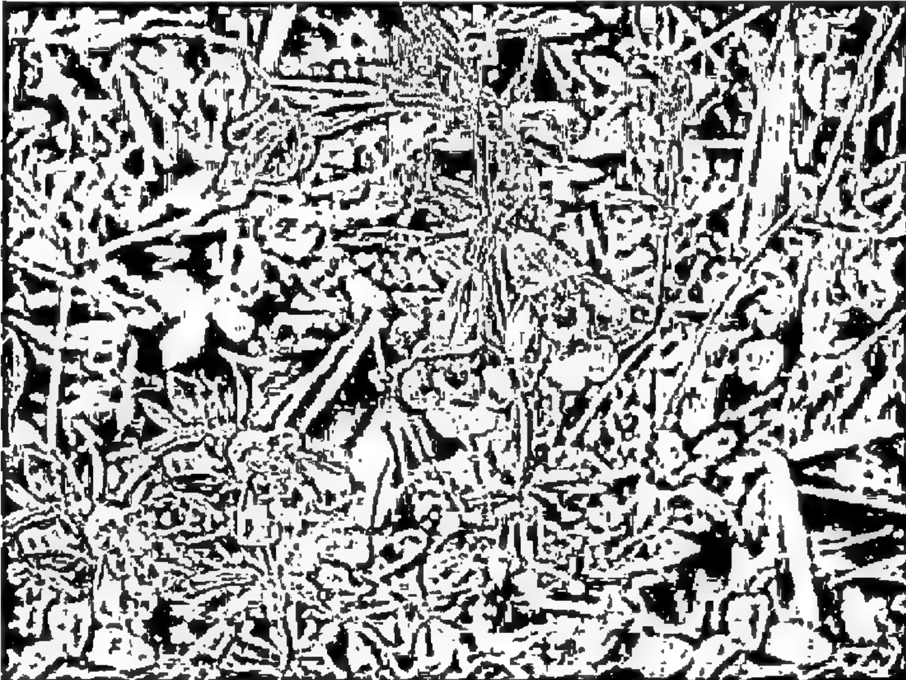
٣- الزنجبيل Ginger:

الكل منا يعرف الزنجبيل وفوائده التي لا تحصى، ويستخدم على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم. لقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض السابقة فهو مضاد للبكتريا وضد القيء ويقوي جهاز المناعة. يمكن استخدامه كمغلى أو يستخدم حسب إرشادات الطبيب. ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

٤- النعناع البري Calament:



سبق الحديث عن النعناع البري وفوائده في عدد من الأمراض السابقة. والنعناع البري من أفضل الأدوية العشبية إذا عمل منه شاي وحلي بالعسل الأسود حيث يعد وصفة جيدة لإزالة الحمى التي يسببها الجديري، ويمكن أن يعطى للكبار والأطفال وحتى للرضع، حيث إنه آمن جداً. كما يمكن إعطاء الطفل أو الكبير حقنة شرجية من شاي النعناع البري لتخفيف الحرارة. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش النعناع البري وتوضع في ملء كوب ماء وتوضع في قدر صغير على نار هادئة لمدة ٥ دقائق، ثم تبرد وتصفى ويضاف له ملء ملعقة عسل كبيرة من عسل قصب السكر الأسود، ويحرك جيداً ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم للبالغين، وثلاثة أرباع الكوب لسن ما بين ١٢-١٨ سنة، ونصف كوب لسن ما بين ٦-١٢، وربع كوب لأقل من ذلك.



أما الحقنة الشرجية فيؤخذ ملء ملعقة طعام، وتضاف لكوبين من الماء وتوضع على النار لمدة ١٠ دقائق، ثم تبرد حتى يكون الماء دافئاً ويصفى ويوضع في جهاز الحقنة الشرجية، ثم يتخذ المريض وضع السجود. ويدخل أنبوب الحقنة في فتحة الشرج وتفرغ الحقنة. ثم ينام المريض على ظهره لمدة ربع ساعة ثم يذهب إلى الحمام لتفريغ الماء من المستقيم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- بيتاكاروتين: يستعمل لتنبيه الجهاز المناعي، ويساعد على التئام الأنسجة، يؤخذ ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً بالنسبة للبالغين، أما الأطفال فيؤخذ تحت إرشادات الطبيب فقط.

٢- فيتامين ج: يساعد في تنبيه الجهاز المناعي، ويساعد في تخفيف الحمى. يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ مجم ٤ مرات في اليوم، وذلك للبالغين. أما الأطفال فيؤخذ تحت إرشادات الطبيب فقط.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- لا تعطي حليباً لأي طفل مصاب بالجديري، وخاصة عندما يكون محموماً، بدلاً من ذلك يعطى عصيراً طازجاً مخففاً ببعض الماء.

٢- احذر من خدش الفقاعات أو البثور. اغسل الأماكن المصابة بشاي النعناع البري أو بالزنجبيل، والطريقة أن يُعمل شاي إما من الزنجبيل أو من النعناع البري وهو دافئ. تؤخذ قطعة إسفنجية وتشبع بالشاي. ويمسح على الأماكن المصابة في الجلد، كلما دعت الحاجة.

٣- أفصل الأطفال المصابين، واحفظهم بعيداً عن كبار السن، وحديثي الولادة، والحوامل اللواتي لم يصبن بالجديري من قبل.

٤- إياك أن تعطي أقراص الأسبرين لطفل مصاب بالجديري؛ حيث تزداد الخطورة، وخاصة يمكن أن يصاب المريض بمتلازمة، ري، وهو مرض نادر وقد يكون قاتلاً.

٥- اعط المصاب عصيراً طازجاً مضافاً إليه مسحوق خميرة البيرة واشرب حساء الخضراوات أيضاً.





الحمى
Fever

الحمى هي حالة ترتفع فيها درجة حرارة الجسم فوق المستوى الطبيعي. وهي تعد واحدة من أكثر أعراض الأمراض انتشاراً. وعندما تكون الحمى هي العرض الرئيس للمرض، فإنها قد تصبح جزءاً من اسم المرض، كما في حالة الحمى القرمزية، أو الحمى الصفراء. والمصطلح الطبي للحمى هو بايركسيا. وليس كل ارتفاع في درجة حرارة الجسم حمى، فمثلاً ممارسة التمارين الرياضية في جو حار أو الجلوس في حمام بخاري قد يحدث ارتفاعاً في درجة الحرارة فوق المعدل الطبيعي. ولكن في هذه الحالات، على النقيض مما يحدث في حالة الحمى، يقوم الدماغ بإعطاء تعليمات للجسم بخفض درجة الحرارة عن طريق إفراز العرق، وزيادة انسياب الدم في الجلد. ويشعر المرء برغبة قوية للبقاء في مكان بارد. وتحدث الحمى عندما تكون هناك إصابة مرضية أو رد فعل حساسية أو تسمم، مما يسبب ارتفاع درجة حرارة الدماغ. فمثلاً عندما يدخل فيروس الأنفلونزا جسم الإنسان، تطلق خلايا الدم البيضاء بروتيناً يسمى المسخان الداخلي المنشأ أو مسخان الكريه البيضاء. وينتقل هذا البروتين عبر الدم ليصل إلى منطقة تحت المهاد. وهي جزء من الدماغ مسؤول بشكل رئيس عن تنظيم درجة حرارة الجسم. ويسبب البروتين إطلاق مركبات كيميائية تسمى البروستاجلاندينات، وهذه المركبات تؤثر في خلايا الأعصاب، فتحدث إحساساً بالبرودة. وهذا يجعل منطقة تحت المهاد تزيد من درجة حرارة الجسم، وذلك عن طريق جعل الجسم يحرق الدهون، ويقلل من انسياب الدم في الجلد، ويحدث رجفة وشعوراً برغبة ملحة في الدفء. وتخفض مضادات الحمى

مثل الأسبرين والباراسيتامول الحمى عن طريق تخفيض إنتاج البروستاجلاندينات وقد أظهرت بعض الأبحاث الطبية أن الحمى تعمل على تعجيل دماغ الجسم ضد الفيروسات والبكتريا المهاجمة ولأن الحمى تحارب الإصابة، فإن بعض الخبراء في مجال الطب ينصحون بعدم محاولة إنقاص الحمى المعتدلة. ودرجة حرارة الجسم البشري الطبيعية ٣٦،٩م وذلك بشكل عام. وارتفاع درجة الحرارة فوق ٤٠،٥م قد يسبب هذياناً. ومعظم الخبراء متفقون على أن الحمى يجب أن تخفض إذا ارتفعت درجة حرارة الجسم فوق ٣٨،٩م أو إذا أصابت النساء الحوامل أو الأشخاص الذين يعانون من مرض في القلب أو كبار السن.

علاج الحمى:

ينقسم علاج الحمى إلى قسمين، هما:

أولا: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأعشاب المستخدمة في علاج الحمى ما يأتي:



١- النعناع البري Calament:

تحدثنا عن النعناع البري واستخداماته وتأثيراته في عدد من الأمراض السابقة. يقوم النعناع البري على تنبيه غدد العرق، وخروج العرق يساعد على خفض الحمى. وقد اشتهر هذا النبات بخفضه لدرجة حرارة الحمى، وكذلك يفيد في علاج السعال والزكام ومضاد للعدوى البكتيرية. يؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة ويغلّى لمدة ٥ دقائق مع ملء كوب ماء، ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً.

٢- خليط متساو من الزوفا وجذور العرقسوس والزعتر والأخيلية ذات الألف ورقة:



تسحـق هذه المـواد ثم تمزج مع بعضهـا مزجاً جيداً وتوضـع في علبة، ثم يؤخذ منهـا ملء ملعقة صغيرة وإضافتهـا إلى ملء كوب ماء مُغلًى وتركه لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفًّـى ويشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً. هـذه الوصفة تخفض درجة حرارة الحمى في أقصر مدة ممكنة.

٣- حشيشة القنفذ Echnoacea:



تعد حشيشة القنفذ مـن الأعشاب الطبية على مستوى العالم أكثر شهرة؛ فهي من أفضل الأعشاب لتقويـة جهاز المناعـة وللنسيان ومضـادة للبكتيريا والفيروسات وهي مضـادة للحمى. تستعمل الجذور لهذا الغرض، حيث تسحق سحقـاً ناعماً، ثم يعمل منها عجينة مع ماء دافئ، وتفرش هذه العجينة على قطعـة شاش، وتوضـع على جبهة المريـض المصاب بالحمـى حيث تنخفض درجـة حرارته بسرعة. كما يؤخذ كبسولـة من المستحضر من جذر حشيشة القنفذ بمعدل كبسولة واحدة صباحاً وأخرى مساءً.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- مركـب الأحماض الأمينيـة: يسهـل امتصاص البروتينات التـي تساعد في إصلاح الأنسجة التي تدمرها الحمى يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضـر. يؤخذ معه ٥٠ مجم من كل مـن فيتامين ب٦ وفيتامين ج من أجل امتصاص أفضل.

٢- الثـوم: يؤخـذ فصان من فصوص الثوم بعد كل وجبة أو كبسولتان ثلاث مرات يومياً، فهو مضاد حيوي طبيعي ومحفز قوي للمناعة.

٣- فيتامـين ج: يخفض درجة حرارة الحمـى، يؤخذ ما بـين ٢٠٠٠-٥٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث جرعات.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تجنب أية مكملات تحتوي على الحديد أو الزنك أثناء ارتفاع درجة الحرارة.

٢- استخدم إسفنجة مبللة بالماء البارد لمسح الجسم لتخفيض درجة الحرارة.

٣- لا تعطي الأسبرين لطفل محموم بأي حال من الأحوال.

ملاحظة هامة:

الجرعات الموصى بها من الأدوية العشبية والمكملات الغذائية هي للبالغين، ويعطى الأطفال ما بين ١٢-١٧سنة ثلاثة أرباع الجرعة الموصى بها للبالغين والأطفال من ٦-١٢ سنة نصف الجرعة، والأقل من ٦ سنوات ربع الجرعة.





الحمى الروماتزمية

Rheumatic Fever

هي مرض يصيب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٥-٥١ سنة بشكل رئيس. كما أنها تصيب الأطفال الأصغر سناً وكذلك البالغين. قد يستمر المرض عند المصاب عدة أسابيع أو أشهراً، ومن الممكن أن يسبب تلفاً دائماً في القلب، ويعد السبب الأول والرئيس في مرض القلب عند الأطفال والشباب. وهو ليس مرضاً معدياً.

سبب الحمى الروماتزمية نوع من البكتريا تسمى المكورة العنقودية. ويتطور المرض عند الأشخاص الذين يصابون بحمى هذا الميكروب من إحدى إصابات المكورات العنقودية، مثل التهاب الحَنْجَرة والحمى القرمزية، التي تصيب الشخص قبل وقت قصير من الإصابة بالحمى الروماتزمية. ولم يستطع الأطباء معرفة كيف يسبب هذا الميكروب مرض الحمى الروماتزمية. ويعتقدون أن الميكروب يحث جهاز المناعة على مهاجمة أنسجة الجسم نفسه.

وتظهر الأعراض الأولية للمرض بعد مدة تتراوح ما بين أسبوع وأربعة أسابيع بعد الإصابة بالبكتريا العقدية. وفي معظم حالات الإصابة، يشكو المريض من آلام وانتفاخ في المفاصل مثل مرفق اليدين والرسغ والركبة والكاحل. وتصاحب هذه الآلام الحمى. وقد يظهر عقيدات تحت الجلد فوق الأجزاء العظمية، ويظهر أحياناً الطفح الجلدي. وقد يصاب بعض المرضى بالرقاص، وهي حالة تتميز بحركات لا إرادية للوجه والأطراف والجسم. ويحدث في كثير من الحالات التهاب في القلب يتراوح بين الخفيف والحاد عند الإصابة بالحمى الروماتزمية. وقد تؤدي هذه الحالة إلى فشل

في القلب، وأحياناً إلى الموت، مع أن الحالات الخفيفة قد تظهر بعض الأعراض. ورغم ذلك فقد تؤدي الإصابة الخفيفة، إلى تلف دائم في صمامات القلب. وتسمى الحالة مرض روماتزم القلب. وينتج عن الإصابة المتكررة بالحمى الروماتزمية. ولا تستطيع صمامات القلب التالفة أن تعمل بشكل سليم. وبالنسبة لمجرى الدم حول الصمامات، فإنه يبدأ بإصدار صوت يسمى لغطاً. ويمكن استبدال الصمامات التالفة عن طريق استخدام الجراحة.

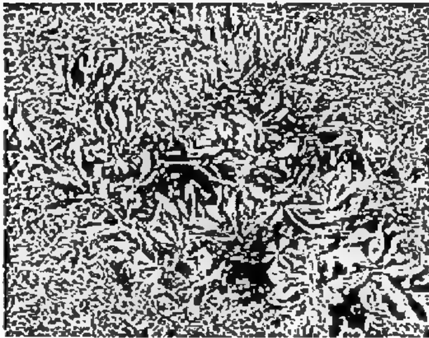
علاج الحمى الروماتزمية:

ينقسم علاج الحمى الروماتزمية إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالأدوية المشيدة:

يعالج الأطباء الحمى الروماتزمية بالأسبرين والهرمونات مثل الستروِيد أو أي أدوية أخرى تخفض الحرارة والالتهاب. كما ينصحون بالراحة للمساعدة على الشفاء، وبعد الشفاء يأخذ المريض جرعات منتظمة من المضادات الحيوية لمنع معاودة الإصابة بالحمى الروماتزمية.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

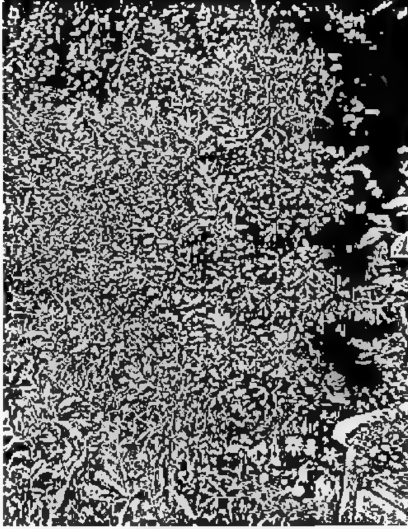


أهم الأدوية العشبية المستعملة في علاج مرض الحمى الروماتزمية، هي:

١- الشمعية Bayberry:

وتعرف باسم الميريقة. شجرة صغيرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ١٠ أمتار ذات أوراق رفيعة وأزهار صغيرة صفراء وثمار عنبية. يعرف النبات علمياً باسم Myrica cerifera. الجزء المستخدم من النبات لحاء الجذر فقط، الذي يحتوي على تربينات ثلاثية بما في ذلك التراكسيرول والتراكسيرون والميريستوينوالميريكاديول. كما يحتوي على فلافونيات وحموض العفص وفينولات وراتنجات وصمغ والبوتاسيوم والصوديوم. يستخدم





لحاء الجذر لزيادة دوران الدم والتصدي للعدوى الجرثومية ،وتساعد هذه العشبة في علاج الزكام والإنفلونزا والسعال والتهاب الحلق. ويستخدم اللحاء في علاج الحمى الروماتزمية. حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق لحاء الجذر وإضافتها إلى ملء كوب ماء مُغلًى، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفَّى ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً.

٢- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث كثيراً عن جذر الأرقطيون في عدد من الأمراض السابقة وتأثيراته على كثير من الأمراض. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ منه لعلاج الحمى الروماتزمية كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٣- أبو كعيب Milk Thistle:



يعرف أيضاً باسم أبو كعيب وقد سبق الحديث عنه في أمراض سابقة، وذكرنا مزاياه بالنسبة للكبد والصفراء. يستعمل بذور شوك اللبن في علاج الحمى الروماتزمية. ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال العطارة والصيدليات يؤخذ منه كبسولة ثلاث مرات يومياً.

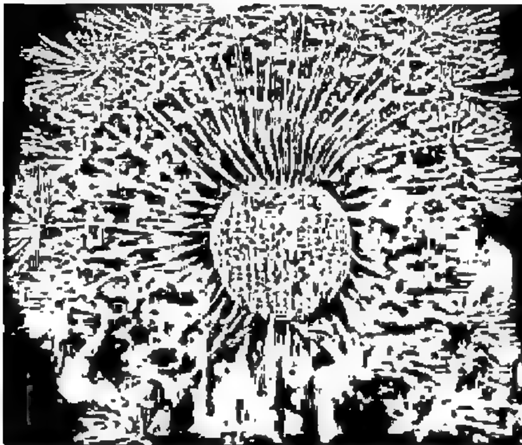
٤-القراص Nettle:

يعـد القراص من الأعشاب المشهورة، وقد تحدثنا عنه في الجزأين الأول والثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب، كما تحدثنا عنه في هذا الجزء لعدد من الأمراض. تستخـدم الأجزاء الهوائية لمعالجة الحمى الروماتزمية. يوجد مستحضر منه يباع في محـلات الأغذية الصحية، وربما في بعض الصيدليات. يؤخذ منـه كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.





٥- الطرخشقون Dendelion:



من الأعشاب المشهورة في علاج أمراض الكبد وافراز الصفراء، تحدثنا عنـه في الأجـزاء السابقـة. وتعـد أوراق الطرخشقـون علاجـاً جيـداً للحمـى الروماتزميـة. يوجـد منـه مستحضر مقنن يبـاع في محال الأغذية الصحية والصيدليات. يؤخذ بمعدل قرصين ثلاث مرات يومياً.

ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية:

١- فيتامين ج: يساعد كثيراً في تقليل أورام الحمى الروماتزمية، وكذلك يساعد في تقليل الألم، ويدعم جهاز المناعة، يؤخذ بمعدل ما بين ٢٠٠٠ - ٥٠٠٠ مجم يومياً في جرعات مقسمة على ثلاث جرعات يومية.

٢- الأسيدوفيلس: مهم وبالأخص عندما توصف المضادات الحيوية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- زيت بذر الكتان: يقلل الآلام والالتهابات. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- ل ميثونين: مضاد للشقوق الحرة. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية، ويشرب بعده الماء أو العصير ولا يشرب معه الحليب. يؤخذ معه ٥٠مجم من فيتامين ب ٦، ١٠٠مجم من فيتامين ج لأفضل امتصاص.

٥- ل-كارنيتين: يؤخذ ليحمي القلب من أعراض الحمى الروماتزمية، يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتان يومياً على معدة خاوية.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- لا تتناول المواد التي تحتوي على كافئين مثل الشاي والقهوة والمتة والجوارانا والشيكولاتة والكولا. وكذلك المشروبات الغازية والأطعمة المقلية والأطعمة المصنعة، والملح والسكر، حيث إن هذه المواد تبطئ الشفاء.

٢- إذا تناولت المضادات الحيوية فاستعمل الأسيدوفيلس معها.

٣- اشرب كثيراً من العصير الطازج والماء المقطر.

٤- احصل على الكثير من الراحة بالسرير.

٥- العلاج بالتدليك والرياضة الخفيفة،يمكن أن تكون عاملاً مساعداً في منع ضمور العضلات أثناء مدة الراحة.



الحمى الشوكية

Maningitis

هـي مرض يصيب الأغشية التي تغطي الدماغ والنخاع الشوكي (الحبل الشوكي) وهذه الأغشية تعرف باسم السحايا. ويعرف هذا المرض أيضاً باسم الالتهاب السحائي. كما يصيب المرض السائل الدماغي الشوكي الذي يحيط بالدماغ والنخاع الشوكي.

أسباب المرض:

توجد عدة أسباب هي:

١- العـدوى البكتيرية، وهـي أكثر الأسباب شيوعاً في الإصابـة بهذا المرض، التي تبـدأ في أي مـكان بالجسم، ثم تنتشـر وتصل إلى المخ أو الحبـل الشوكي عن طريـق تيار الدم. وتعرف البكتريا المسببة للحمى الشوكية باسم

Neisseria meningitides(meningococcus) Streptococcus (Pneumoniae) Pneumococcus

٢- العـدوى الفيروسيـة، وتأتـي في المرتبة الثانيـة، وهي بكتريا مـن النوع ب من Hemophilus influenzae ومجموعة ب من Streptococcus .

٣- التعرض للكيماويات.

٤- الإصابة بالأورام.

٥-فيروس شلل الأطفال والحمى الألمانية والفطريات مثل الخميرة.

وتعد الحمى الشوكية البكتيرية من الأمراض الخطيرة جداً، ولذلك لا بد من تقديم العـلاج الفوري، حيـث إنها تسبب أضراراً أو مضاعفـات مستديمة. ومن أخطر هذه الأنواع: هيموفيللي إنفرلونزا، وستريبتوكوكس، وستا فيلوكوكس، ومنينجوكوكس.

تحتل الحمى الشوكية التي تأتي نتيجة عدوى فيروسية في المرتبة الثانية بعد الحمى الشوكية البكتيرية، وهي أقل خطورة من النوع البكتيري، وتنتشر الإصابة بها في فصل الشتاء.

أعراض الحمى الشوكية:

تشمل الأعراض احتقان الحلق وارتفاع درجة الحرارة والحمى وصداعاً حاداً، وقيئاً متواصلاً، وتيبّساً بالرقبة، وحساسية شديدة للضوء، وطفحاً جلدياً أحمرَ أو أرجواني اللون، وتغيراً في مستوى الوعي والتركيز.

وهناك أعراض أخرى مصاحبة مثل: تأثر القدرة الكلامية، وآلام في الرقبة وآلام في العضلات، وهلوسة، وشلل بالوجه، وارتخاء جفون العين، وخمول وقلة الوعي، ورعشة، وسرعة في التنفس وتهيج، وصعوبة الطعام وصرخات حادة وخاصة عند الأطفال، وتورم في الجهة الأمامية للجمجمة. كما أن حدوث تغير في الطبع وكثرة النوم تشيران إلى حدوث تغير خطير في السائل السحائي الذي يغطي المخ.

من هي الفئات العمرية الأكثر تعرضاً للإصابة بمرض الحمى الشوكية؟ وهل هناك أناس معرضون للإصابة بهذا المرض أكثر من غيرهم؟

تصيب الحمى الشوكية الرضع والأطفال أكثر من البالغين، والناس الأكثر عرضة للإصابة بالحمى الشوكية هم المصابون بأنيميا الخلايا المنجلية، والناس الذين سبق أن استؤصل الطحال منهم، والأشخاص الذين يتعاطون المشروبات الكحولية، وإصابات الرأس، ومرض لايم، والالتهاب الرئوي، والزهري، والدرن، وأي مرض يمكن أن يدمر جهاز المناعة مثل العلاج بالكيمائيات أو بالأشعاع، وأمراض نقص المناعة، والعلاج بالإستيرويدات لمدة طويلة، وبعض أنواع السرطان.

كيف يمكن تشخيص مرض الحمى الشوكية؟

يشخَّص المرض من أثناء فحص عينة من السائل الدماغي الشوكي للمصاب. ويتم الحصول على العينة بإدخال إبرة بين الفقرات في الجزء السفلي من الظهر، وتعرف هذه العملية باسم النقب القطبي أو البزل الشوكي، وتخضع العينة للفحص



الميكروسكوبي وعمل مزرعة للسائل السحائي. كما تؤخذ أشعة للرأس والجيوب الأنفية والصدر. وكذلك أشعة مقطعية على المخ لاكتشاف أي تورم داخلي أو خارجي.

طرق الوقاية من الحمى الشوكية، هي:

١- التطعيم ضد الحمى بمصل هيموفيللي، المعروف باسم Hib vaccine في فترة الطفولة.

٢- التطعيمات الوقائية، وهي تقي من نوع واحد فقط من هذا المرض.

٣- في حالة وجود مصاب بهذا المرض ضمن أفراد الأسرة، فلابد من تطعيم جميع أفراد الأسرة الأصحاء، أو أن يفصل المريض عن أي اتصال مباشر.

ما هو علاج مرض الحمى الشوكية؟

تعالج الحمى الشوكية بإحدى الوسائل الآتية أو بكلتيهما، وهي:

أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية:

١- تعالج الحمى الشوكية البكتيرية بالمضادات الحيوية مثل البنسلين والأمبيسلين والكلورامفينكول. وبالنسبة للالتهاب السحائي الفيروسي فلا تفيد فيه المضادات الحيوية، ويجب العلاج بالمواد المقوية لجهاز المناعة.

٢- يمكن أن توصف الكورتيكوستيرويدات لتقلل من الالتهاب. ويمكن كذلك استخدام الأدوية المضادة للغثيان والمسكنات القوية لتخفيف الألم.

ثانياً: الأدوية العشبية:

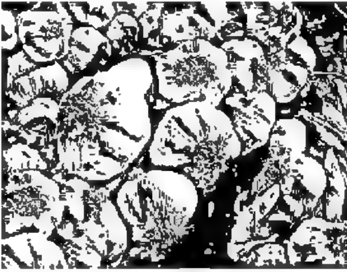
يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، ولكن سوف نتحدث عن أهمها، وهي:

١-عشبة القديس St. John's wort:

وتعرف أيضاً باسم حشيشة القلب، يستخدم من النبات الأزهار، والأغصان الطرية تحتوي على زيت طيار، وأهم مركب في الزيت هو كاروفيلين، كما تحتوي على هيبريسين وشبه الهيبريسين وفلافونيدات. يستخدم كمضاد للاكتئاب ومضاد



للتشنج وينبه تدفق الصفراء. ويستخدم لعلاج الفيروسات، وبالأخص تلك التي تصيب المخ. والمركب هيبريسين هو المركب المسؤول عن فاعليته ضد الفيروسات. يوجد مستحضر منه جاهز يباع في محالّ الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولة ثلاث مرات يومياً. ويجب عدم التعرض للشمس بعد الاستخدام بمدة لا تقل عن ساعة.



٢- الثوم Garlic

يعد الثوم دواءً عشبياً مثالياً ومعروفاً برائحته وطعمه الحريف، هو مأمون تماماً للاستخدام، والجزء المستخدم من الثوم هي فصوصه التي تحتوي على زيت طيار. أهم المركبات الفاعلة في هذا الزيت هو الين والييناز، واليسين كما تحتوي على سكورد بينينات ومعدن السيلينيوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. يستعمل الثوم مضاداً حيوياً ضد بكتريا الحمى الشوكية، ويخفض الضغط والسكر وطارد للبلغم، ويقلل تجلط الدم، يستخدم بمعدل فصين بعد كل وجبة، أو يستعمل كبسولتان بعد كل وجبة، هو متوافر في الصيدليات.

٣- حشيشة القنفذ Echinacea



تعد حشيشة القنفذ من النباتات الهامة على مستوى العالم. يوجد منها عدة أنواع، إلا أن النوع الأرجواني هو الأفضل.

والجزء المستخدم من النبات هو أزهاره ذات اللون البنفسجي، الجذاب والجذور التي تحتوي على الكاميدات، وأهم مكوناتها ايزوبيتيلاميدات.



كما تحتوي على استرات حمض الكافئيك ومتعددات السكريدات. بالإضافة إلى زيت طيار وبيتاثين. تستخدم حشيشة القنفذ لتقوية جهاز المناعة وضد العداوي البكتيرية والفيروسية والفطرية؛ حيث تعد مضاداً حيوياً قوياً. كما أنها تزيل التسمم ومضادة للالتهابات. يوجد مستحضرات مقننة منها، يؤخذ كبسولة واحدة صباحاً وأخرى مساءً.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية، ولكن سوف نتحدث عن أهمها، وهي:

١- الأسيدوفيلس: وهي تعزز البكتريا النافعة الموجودة في الأمعاء التي تقتلها المضادات الحيوية، التي تصرف لمريض الحمى الشوكية. تؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين في اليوم على معدة خاوية، ولا تؤخذ مع المضادات الحيوية.

٢- مركب الأحماض الأمينية الحرة: وهذا المركب لازم لإصلاح الأنسجة وحماية أغشية النخاع والنخاع الشوكي. تستخدم حسب التعليمات المكتوبة على المستحضر. يوجد في بعض الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

٣- فطر شييتاك: وهو يعمل على تقوية جهاز المناعة، ويقاوم العدوى الفيروسية. يوجد مستحضر من هذا الفطر يباع في محال الأغذية الصحية، ويستخدم بمعدل كبسولة واحدة مرتين يومياً.

٤- ثنائي ميثيل جلايسين: يقوم على حمل الأكسجين إلى الخلايا، ويخفف كثيراً الأعراض. يؤخذ بمعدل ١٢٥ مجم مرتان في اليوم تحت اللسان.

٥- فيتامين ج: يقلل من العدوى ويساعد على تطهير الدم. يؤخذ حسب التعليمات.

٦- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: لازمة لحماية الأنسجة والتئامها. يستخدم حسب التعليمات.

تعليمات يجب اتباعها:

١- تنـاول عصير الأناناس والبابـاي الطازج باستمرار، حيث يقلل الأناناس من الالتهابات، ويساعد الباباي على الهضم.

٢- تجنَّب الأطعمة التي تحتوي على بروتينات حيوانية والكافئين ومنتجات الألبان مـا عدا الزبادي، وكذلـك الأغذية المحفوظة والسكر والملـح ومنتجات الدقيق الأبيض.

٣- تجنب تعاطي الأسبرين الذي يزيد من قابلية النزف.

٤- بعـد أن تتماثـل للشفاء من الحمـى الشوكية عليـك أن تتنـاول الوجبات التي تحتـوي على ٥٠٪ منها خضر وفواكه نيئة، والحبوب والبذور والبندق والزبادي والمنتجات الحامضية.

٥- يمكن أن توصف المضادات الحيوية كإجراء وقائي للأشخاص الذين يخالطون مرضى الحمى الشوكية البكتيري.







الخدار
Narcolepsy

الخدار حالة مرضية تسبب نوماً مفرطاً. تنتاب المصابين بالخدار نوبات نوم عدة مرات في النهار حتى وإن ناموا في الليل. وسبب هذا المرض غير معروف، ولكن هناك عوامل أو دلائل كثيرة تبين أنه حالة وراثية. وللخدار أعراض شتى، إضافة إلى النوم المفرط. فمثلاً قد يعاني المصابون بالخدار عوارض أو نوبات يكونون فيها مستيقظين، ولكنهم لا يستطيعون التحرك. وتسمى هذه الحالة بالإغماء التخشبي. وتحدث معظم العوارض نتيجة لانفعالات شديدة، خصوصاً الغضب أو الضحك، وتستمر دقيقتين أو أقل. كما قد يعاني المصاب بالخدار بشلل النوم والهلوسة النعاسية. ففي شلل النوم، لا يستطيع التحرك مباشرة بعد النوم. أما الهلوسة النعاسية فهي أحلام مفعمة بالحيوية والواقعية تحدث عند بداية النوم.

ويعتقد العلماء أن أعراض الخدار مرتبطة بنوم حركة العين السريعة، وهي مرحلة من مراحل النوم التي يحلم الناس في أثنائها. تدور العيون بسرعة في هذه المرحلة ويشل الجسم في أثناء الحلم. ويعاني المصابون بالخدار هذا النوع من الشلل نفسه، وهم مستيقظون أثناء حالة الإغماء التخشبي. وإضافة إلى ذلك فإنهم ينزعون إلى نوم حركة العين السريعة في أوقات غير عادية، خصوصاً عند بداية النوم. وفي هذه الحالات، قد تبدو أحلام حركة العين السريعة، كأنها هلوسة نعاسية.

يجب ألا يفهم أن جميع من يصيبهم نعاس غير مألوف مصابين بالخدار، لكن إذا عانوا الأغماء التخشبي فهم تقريباً مصابون بمرض الخدار.

علاج الخدار:

ينقسم علاج الخدار إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية، وأهمها ما يأتي:

١– قصعة الماء الهندية Gotu Kola:

وتعرف أيضاً باسم سرة البحر الهندية، وهي عشبة زاحفة يصل ارتفاعها إلى ٥٠سم، ذات أوراق مروحية الشكل، تعرف علمياً باسم Centella asiatica، والجزء المستخدم منها الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على صابونينات ثلاثية التربينويد أهمها أسياتيكوسيد وبراهموسيد، وتانكونوسيد. كما تحتوي على قلويدات من نوع هيدروكوتيلين وكذلك مواد مرة أهمها فيلارين.

قصعة الماء الهندية مقوية ومضادة للروماتزم وموسعة للأوعية الدموية ولتحسين الخدار. يؤخذ منها ملء ملعقة من مسحوق النبات، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.





٢- عشبة القديس يوحنا St. John's wort:

سبق الحديث عن هذه العشبة في عدة أمراض سابقة، ونتحدث اليوم عن استعمالها ضد الخدار. يوجد مستحضر مقنن منها يمكن شراؤه من محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ كبسولة ثلاث مرات في اليوم.

٣- الجنكة Ginkgo biloba:

سبق الحديث عن هذا النبات في أعداد من الأمراض السابقة، حيث يتميز بتحسين الدورة الدموية. يوجد مستحضرات مقننة من الجنكة تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية، يؤخذ منه للخدار كبسولة صباحاً وأخرى مساءً. حيث يقوم كذلك بحماية الخلايا ومضاد قوي للأكسدة.



ثانياً: العلاج بالمكملات الغذائية: من أهم المكملات ما يأتي:

١- الماغنسيوم والكالسيوم: يعدان أساسيان وضروريان لإنتاج الطاقة وللجهاز العصبي. يؤخذ الماغنسيوم بمقدار ٤٠٠مجم مرتين يومياً في أثناء النهار وعند النوم، والكالسيوم يؤخذ بمقدار ٢٠٠مجم يومياً عند النوم.

٢- ل تيروسين: هذا الحمض الأميني مهم جداً لوظيفة الغدة الدرقية والمستويات المنخفضة التي يصحبها داء الخدار. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، أو كما ينصح الطبيب.

٣- ل جلوتامين: ينشط الغدة العقلية، ويعرف بوقود المخ، حيث إنه يمر بحرية من الحاجز الدمي المخي. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب. يؤخذ معه ٥٠مجم من فيتامين ب٦، و١٠٠مجم من فيتامين ج للامتصاص الجيد.

٤- فيتامين هـ: يحسن الدورة الدموية، ويحمي القلب وخلايا المخ، يؤخذ بمعدل ٤٠٠-٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

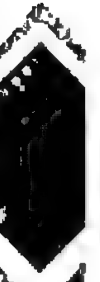
تعليمات يجب اتباعها، وهي:

١- تناول وجبات غنية بالحمض الأميني تيروسين مثل الشوفان والبيض وجنين القمح والدجاج.

٢- قلل الدهون في طعامك، وتناول الكثير من الخضراوات ذات اللون الأخضر والأعشاب البحرية والأطعمة الغنية بالفيتامينات مثل الأرز وخميرة البيرة.

٣- تجنب السكر والمشروبات الكحولية.







الخراج
Abscess

الخـراج مجموعـة من التقيحـات والصديد في جـزء ملوث مـن الجسم يحتوي القيـح على البكتريا ومصل الدم وكتل من الخلايا الميتة. كما يحتوي على خلايا الدم البيضاء التي يستخدمها الجسم للمقاومة وتحدث التلوث. يظهر أي خراج في الغالب كبقعـة حمراء متورمـة يمكن أن تنفتح وتجف. يمكن أن يحـدث الخراج في أي ألياف تتلـوث عن طريق البكتريا. وعندما يتكون الخراج تنتشر أوعية الدم وتتجمع السوائل من الدم في الأنسجة المتقرحة. يساعد المصل وخلايا الدم البيضاء في تدمير البكتريا الغازيـة للجروح وسمومها. ويتورم الخراج لأن أوعية الـدم تتمدد تزيد كمية الدم في المساحة الملوثة.

يكون الخراج مؤلماً لأن القيح (الصديد) يضغط على أطراف العصب. ولا تحتاج الخراجـات السطحيـة الصغيرة مثـل البثور إلى العـلاج. يتم علاج البـثرة الكبيرة والدمـل أو الخراجـات الداخلية بالمضـادات الحيوية مثـل البنسلـين أو الاستئصال الجراحـي إن كان ذلـك ضروريـاً. يجـب أن يعالج طبيـب الأسنان الخــراج في جذر السـن، كمـا ينبغي ألا يُحْـدِث ضغطاً للخراج أيـاً كان حجمـه، لأن البكتريا بإمكانها أن تدخـل مجـرى الدم وتحدث تلوثاً في مكان ما. يمكـن أن يتكون الخراج في الرئتين واللثة والمخ والأسنان وجدار البطـن، والقناة الهضمية، والأذنين واللوزتين، والجيوب الأنفيـة والكليتين والثديين، وغدة البروستاتا أو أي مكان من الجسم. وحالات العدوى هـي أكثر الأعراض شيوعـاً في الإنسان. ويمكن أن تسببها البكتريـا أو الفيروسات أو الطفيليات أو الفطريات والخمائر.

علاج الخراج:

ينقسم علاج الخراج إلى الآتي:

أولاً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية، ومن أهمها ما يأتي:

١- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث عن جذر الأرقطيون في عدة أمراض سابقة، وهو يستخدم على نطاق واسع. يوجد مستحضر مقنن في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً. حيث إنَّ له تأثيراً كبيراً على الخراج.

٢- الفلفل الأحمر:

سبق الحديث عن الفلفل الأحمر في عدد من الأمراض السابقة. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً. حيث يفيد في مرض الخراج.

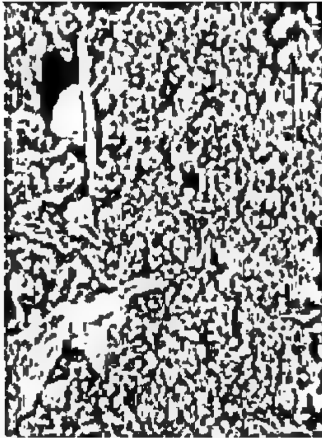
٣- جذر الهندباء البرية Chicory:

تحدثنا عن الهندباء البرية في عدد من الأمراض السابقة وجذر الهندباء البرية له دور كبير في شفاء الخراج، يوجد مستحضر مقنن من جذر الهندباء البرية يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

٤- النفل البنفسجي Red clover:

في أمراض سابقة تحدثنا عن النفل البنفسجي أو ما يعرف بنفل المروج، وذكرنا أن له عدة استعمالات، من ضمن هذه الاستعمالات تأثيره على الخراج. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

٥- بذور الحماض الأصفر Yellow Dock:



نبات الحماض نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ١.٥ متر، أوراقه رمحية يبلغ طولها ٢٥سم. يعرف علمياً باسم Rumex crispus. الجزء المستخدم منه الجذور والبذور.

تحتوي على انثراكينونات وأوكزلات كالسيوم وزيت طيار، تستخدم البذور كمنظفة للخراريج والجروح. يعمل عجينة من مسحوق البذور مع ماء دافئ، وتوضع هذه العجينة مفرودة على قطعة قماش وتوضع على الخراج.

٦- خاتم الذهب Goldenseal:

سبق الحديث عن نبات خاتم الذهب واستعمالاته في علاج كثير من الأمراض السابقة. يعمل من جذر خاتم الذهب عجينة من مسحوقه مع ماء دافئ وتفرد على قطعة شاش وتوضع على الخراج، فهو من أفضل الأعشاب في هذا الصدد.

ثانياً: العلاج بالمكملات الغذائية:

١- الثوم: يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم مع الوجبات، وهو يعمل مضاداً حيوياً طبيعياً، وينشط جهاز المناعة.

٢- بروميلين: يقلل الالتهاب والتورم ويسرع شفاء الخراج. يؤخذ بمعدل ٥٠٠مجم ثلاث مرات يومياً.

٣-الزنك: هذا المعدن مهم جداً فهو منشط قوي لجهاز المناعة، وضروري لوظائف خلايا T الليمفية اللازمة لمكافحة العدوى، وهو ضروري لجميع العلل الجلدية.

٤- فيتامين أ: يقوي جدران الخلية لحمايتها من غزو البكتريا، وينشط تجديد الأنسجة. ضروري لجهاز المناعة. يؤخذ بمعدل ١٠٠ ألف وحدة دولية يومياً لمدة ٥ أيام ثم ٥٠ ألف وحدة دولية لمدة ٥ أيام، ثم تقلل الجرعة إلى ٢٥ ألف وحدة دولية يومياً، وإذا كانت المرأة حاملاً فلا تتجاوز ١٠ آلاف وحدة دولية يومياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١- في حالـة وجود خراج سطحـي ضع عسل النحل على المـكان المصاب، فالعسل يقضي على البكتريا والفيروسات عن طريق سحب الرطوبة منها.

٢- تناول الأناناس الطازج يومياً، حيث إن الأناناس يحتوي على أنزيم البروميلين، الذي يكافح الالتهاب ويساعد على الشفاء بسرعة.





الدمل
Boil

الدمـل هو التهـاب مؤلم في الجلـد أو الأنسجة التي تليه مباشـرة. ويعرف أيضاً بالبثرة، وهو ورم يصحبه ارتفاع في درجة الحرارة، وموجع عند اللمس. وقاتم اللون، ويشبه عنقوداً من البثور. وتنشأ الدمامل غالباً في القفا. وتنفذ عادة من خلال الجلد في عدة بقع وتفرز الصديد.

تنتج الدمامل بسبب نوع من البكتيريا يسمى البكتيريا العقدية Staphylococcus aureus البيضـاء. وتنفـذ البكتيريا أثناء فتحات الشعر أو جـرح في الجلد. ثم تتكاثر وتنتقـل إلى الأنسجـة الداخليـة. وتكثر الإصابـة بالدمامل لدى كبار السـن أو الذين يعانـون من سـوء التغذية. كمـا يصاب بالدمامـل مرضى داء السكـري أو المصابون بأمراض أخرى مزمنة. هذا المرض معتاد بين الأطفـال والمراهقين، وتظهر عادة في الإليتـين والوجه أو تحت الأذرع أو في فروة الرأسـ. والأعراض ألم وتورم محدود وفي أثنـاء أربع وعشرين ساعة تصبح الدمل حمراء وممتلئـة بالصديد، وحمى وتورم في الغـدد اللمفاوية الأقرب لموقع الدمـل. والدمامل معدية حيث إن الصديد الذي يخرج منها عندما تفتح فقد يعدي الجلد المجاور لها مسبباً دمامل تنتشر بالعدوى.

كمـا أن البكتيريـا المرافقـة للصديد قد تدخل مجـرى الدم وتنتشـر إلى مواقع أخـرى في أي مـكان من الجسـم. والدمل يكون على هيئة حبة كبـيرة أو عقدة صلبة، ثـم تنمو هذه العقدة وترتفع عن سطح الجلد متخذة شكلاً هرمياً. وقد يصل حجمها إلى حجـم الليمونـة الصغيرة وينفتح الدمل بعـد نحو أسبـوع أو أسبوعين ويقل الألم تدريجيـاً. وتنفجر قمة الدمل ويخرج منها قليل مـن الصديد والدم. كما يخرج منها

بعد يومين أو ثلاثة كتلة متماسكة من الصديد أو الدم والأنسجة الميتة، وهذا ما يسمى عند العامة بأم القيح وبخروج أم القيح هذه يبتدئ الدمل في الاندمال والشفاء تاركاً وراءه ندبة صغيرة، يظل لونها أفتح من لون الجلد مدى الحياة، خصوصاً إذا كان الدمل كبيراً. يجب عدم الضغط على الدمل لإخراج ما به من صديد قبل نضجه خاصة في منطقة الوجه، حيث إن ذلك قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل التهاب وانسداد بعض الأوعية الدموية الموجودة في المخ.

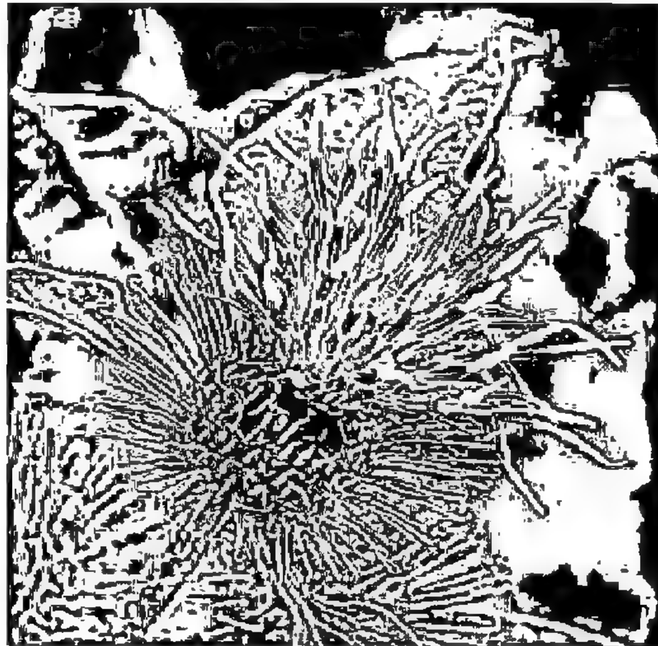
علاج الدمامل:

ينقسم علاج الدمامل إلى ما يأتي:

أولاً: استخدام الأدوية العشبية: يوجد عدد من الأدوية العشبية أهمها:

١- جذر الأرقطيون Burdock:

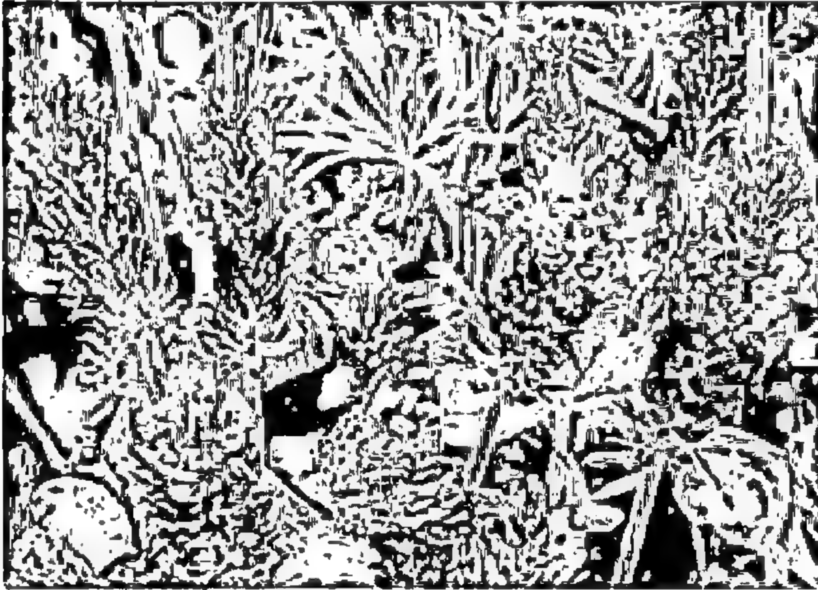
سبق الحديث عن جذر الأرقطيون بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ١٤. ويعد الأرقطيون من أفضل المضادات الحيوية الطبيعية، حيث يساعد الجسم في التخلص من السموم والعدوى البكتيرية. يوجد مستحضر



مقــنن متوفر في محال الأغذية الصحيــة. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً وكبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً، بالنسبة للأطفال.

٢- البرسيم الأحمر Red clover:

ويعــرف أيضاً باسم النفل البنفسجي ونفل المــروج، وقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض السابقة في هذه الموسوعة. يعمل مضاداً حيوياً جيداً ومنقياً للدم ومفيداً في حالــة العدوى البكتيرية. يوجــد مستحضر مقنن متوفر في مخــازن الأدوية الصحية. يؤخــذ كبسولتــان ثلاث مرات يوميــاً، وبالنسبة للأطفال يؤخــذ كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم.



٣- البصل Onion:

يعــد البصل من أشهر الأدوية العشبية ضــد البكتيريا والفيروسات والفطريات، ومخفضــاً جيــداً لسكر الدم، وكذلــك الكوليســترول وضغط الدم. لقــد تحدثنا عنه بالتفصيــل في موسوعــة جابــر لطــب الأعشاب الجزء الثــاني صفحــة ٦٩. يستخدم البصــل لعلاج الدمامل؛ حيــث يوضع قطع من البصل مربوطــة في قطعة قماش فوق الدمل، حيث يسرع من إنضاجه.

ثانياً: المكملات الغذائية: من أهم المكملات الغذائية هي:

١- الفضة الغروية: تعد الفضة الغروية مضاداً حيوياً ومطهِّراً طبيعياً، يقتل البكتيريا والفطريات والفيروسات، ويحسن الالتئام. تستخدم الفضة الغروية بحيث توضع مباشرة على الدمل.

٢- الثوم: مضاد حيوي طبيعي يقتل البكتيريا. ويقوي الوظيفة المناعية، يؤخذ إما بمعدل فصين مع الوجبات يومياً أو كبسولتان ٣ مرات يومياً للبالغين، وكبسولة ٣ مرات للأطفال.

٣- سائل الكلوروفيل: يقوم الكلوروفيل بتطهير الدم من البكتيريا، ويستخدم سائل الكلوروفيل بحيث تؤخذ ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً بالنسبة للكبار، وملعقة صغيرة بالنسبة للأطفال.



الروماتزم
Rheumatism

الروماتـزم مصطلح عام يطلق على حالات التصلـب وآلام العضلات والمفاصل. ولا يستخدم الأطبـاء هذا المصطلح، بل يستخدمـون مصطلحات محددة: فالحالات العامة التي غالباً ما تسمى روماتزم تضم ما يأتي: رثية التهاب المفاصل والتهاب رثية التجويف الجيبي (الألتهاب الكيسي) وآلام العضلات وانتفاخ العضلات. وتشمل رثية التهـاب المفاصل علـى آلام وتصلب وانتفاخ في المفاصل. وهنـاك أنواع كثيرة من هذا المرض، أكثرها انتشاراً التهاب المفاصل المزمن والتهاب المفاصل الرثوي. وكلاهما قد يؤدي إلى إعاقات حادة، وينتج مرض التجويف الجيبي عن التهاب التجويف الجيبي، وهو أحد الأكياس الصغـيرة المملوءة بالسائل، التي تعمل على تليين السطوح الفاصلة بـين العظام والعضلات. أما النـوع الثالث، أي مرض العضلات، فهو آلام في عضلات الشخص المصـاب. ويسميـه الناس روماتـزم العضلات. وقد ينتج هـذا المرض عن الإجهاد أو في أثناء الإصابة بالبرد والأنفلونزا أو أي أمراض رشحية أخرى. أما مرض انتفـاخ العضلات فإنه يـؤدي إلى تورم في عضلات المريض، وهـي الأوتار القوية التي تربط العضلات بالعظام.

والغريـب أن جميـع أمراض الروماتزم تكاد تكـون معدومة بين سـكان مناطق الغابات الاستوائية الحارة وبين سكان المناطق الصحراوية.

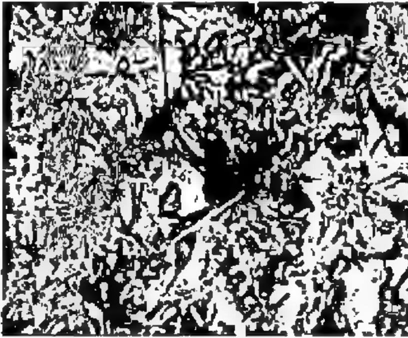
علاج الروماتزم:

يوجـد عدد كبـير من الأعشـاب التي تسـتخدم لعـلاج الروماتزم، ولكن أهمها ما يأتي:

١- ثوم Garlic + زيت خروع Castor oil:

تؤخذ عدة فصوص من الثوم وتزال قشرتها، ثم تفرم فرماً ناعماً، ثم يخلط مع زيـت الخروع حتى يصبح ملمس المخلـوط كالمرهم، ثم يدهن به الجزء المراد علاجه ويربـط بقطعه من قماش الكتان أو الصوف ربطاً خفيفاً وذلك عند النوم ويكرر ذلك ليلياً حتى الشفاء بإذن الله.

٢- الأرقطيون Burdock:



سبق الحديث عن الأرقطيون بالتفصيل في الجـزء الثـاني مـن موسوعـة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤١، والأرقطيون من النباتات الشائعة الاستعمال. يؤخـذ ملعقتان كبيرتان من مسحوق جذر الأرقطيون وتوضع في وعاء، ثـم يضاف لها لتر من المـاء: وتوضع على نار هادئة وتترك تغلي لمدة ٥ دقائق، ثم تزاح من على النار وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفَّى ويشرب من هذا المُغلَّى في النهار كوب بمعدل ٤ مرات في اليوم، ويمكن تحليته بالعسل. والأرقطيون جيد لعلاج الروماتزم.

٣- البقدونس Parsley:

سبق الحديث عن البقدونس في عدد من الأمراض السابقة في الموسوعة. تستخدم بذور البقدونس لعلاج الروماتزم، وذلك بأخذ ملعقة طعام كبيرة من مسحوق البذور وتغمـر في نصف لتر مـاء ويغلي لمدة ٥ دقائق على نار هادئة، ثـم يرفع من على النار ويصفـى بعد ١٠ دقائق، ويشرب منه كوب قبل طعام الغـداء، وكوب قبل العَشَاء. ويجب على النساء الحوامل عدم استعمال هذه الوصفة.





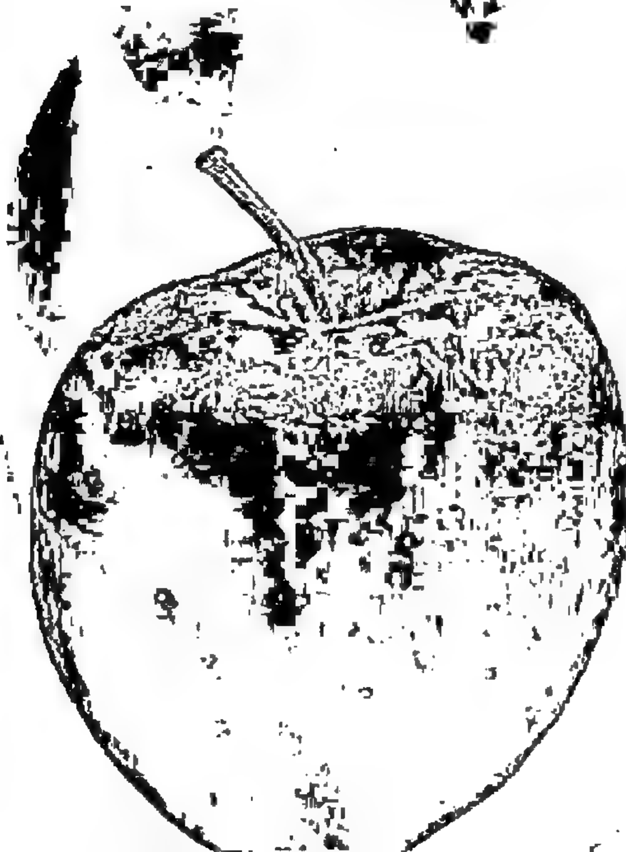
٤- الكرفس Celery:



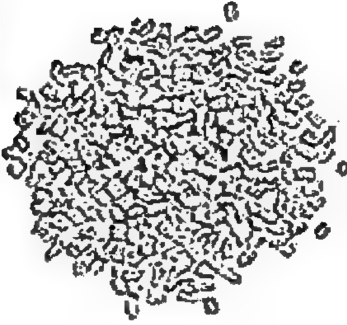
سبق الحديث عن الكرفس في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤٧٠، يستعمل الكرفس في علاج أمراض عديدة. وبذور الكرفس تستخدم في علاج الروماتزم، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من بذور الكرفس المسحوقة وتغمر في كوب من الماء المُغلّى ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب كوب بين وجبات الطعام بمعدل ثلاث مرات يومياً، ويمكن أن يحلى بالعسل.

٥- التفاح Apple:

يؤخذ قشر التفاح الأحمر المجفف ويسحق ثم يؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة وتغمر في ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لتنقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب منه بمعدل كوب واحد ٥ مرات يومياً، وهو جيد ومجرب لعلاج الروماتزم.



٦- الحلبة:



الحلبة من النباتات المشهورة على مستوى العالم، وقد تحدثنا عنها عدة مرات لعلاج عدد من الأمراض في الجزء الأول من هذه الموسوعة. وبذور الحلبة تلعب دوراً في علاج الروماتزم؛ حيث تستخدم على شكل لبخة حيث تسكن آلام المفاصل الروماتزمية وطريقة عمل لبخة بذور الحلبة يمزج كمية من مسحوق بذور الحلبة وتوضع في وعاء به كمية من الماء يكفي لعمل عجينة، ثم يوضع هذا الإناء في إناء آخر أكبر منه به ماء يغلي ويحرك المزيج حتى يصبح لون العجينة أغمق، وقوامه كالعجينة المرنة. تفرد هذه العجينة وهي ساخنة فوق المكان المصاب مباشرة وتغطى بقطعة من القماش وتجدد اللبخة مرة كل ١٢ ساعة.

٧- الحنظل Cololcynth + زيت الخروع Castor oil:

يعد الحنظل أشد الأعشاب مرارة، وقد ضرب به المثل في مرارته. تؤخذ الثمرة الجافة وتسحق سحقاً ناعماً ثم تمزج بزيت الخروع لعمل عجينة رخوة متماسكة.

يؤخذ نصف العجينة وتدلك بها الأماكن المصابة بصورة قوية ومستمرة حتى يحمر لون الجلد. أما النصف الثاني فيستعمل لبخة قبل النوم ويربط بقطعة قماش حتى الصباح.



الزكام
(Coryzd) Gravedo

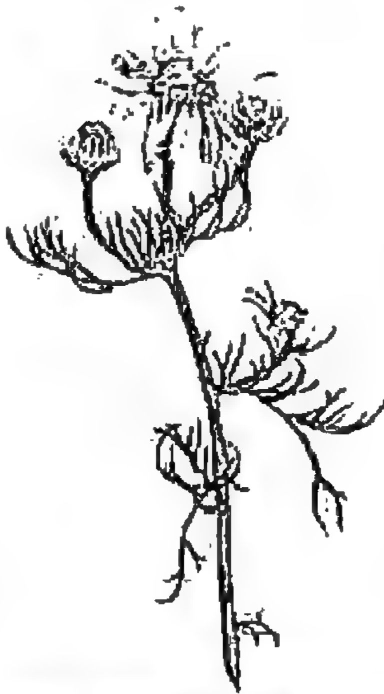
يوجد نحو أكثر من مائة فيروس تسبب في حدوث هذا المرض. وقد توصل العلماء إلى أن أحد الأسباب التي تصيب الناس بنزلات البرد باستمرار يكمن في أن الفيروسات المختلفة تحدث أمراضاً متشابهة. كما أن نوعاً من أنواع الزكام لا يعطي مناعة ضد أي نوع آخر. وجميع الناس على مختلف أعمارهم وأجناسهم عرضة للإصابة بالزكام. لكن الأطفال وكذلك المسنين الذين يختلطون عادة بالأطفال هم أكثر قابلية وعرضة للإصابة بالعدوى.

يعتقد العلماء أن معظم نزلات البرد تنتقل بوساطة العدوى الرذاذية. فعندما يكح المصاب أو يعطس تخرج ذرات دقيقة من الرشح الرطب في شكل رذاذ مع الهواء، وهي تحتوي على فيروسات الزكام، وعندئذ فإن أي شخص يستنشق ذلك الهواء سيكون عرضة للإصابة بالعدوى. لهذا السبب ينتشر الزكام بسرعة كبيرة في أماكن التجمعات كالمدارس والمساجد والمكاتب والمسارح والحافلات.

ولكي نحد من انتشار المرض يجب على المصاب أن يغطي فمه وأنفه عندما تعتريه نوبة من السعال أو العطاس. ويعتقد العلماء إلى جانب ذلك أن فيروسات الزكام يمكن أن تنتشر بالاحتكاك المباشر وبخاصة من الأيدي. وعزل الأشخاص المصابين أحد أنجح السبل لوقف انتشار هذا المرض.

يجد الشخص المصاب صعوبة في التنفس، وربما تنتقل العدوى إلى الأذنين والجيوب الأنفية والعينين. وفي أحيان كثيرة قد تصل إلى الحلق فتسبب آلام الحلق وبحة في الصوت. وعندما تنتشر العدوى إلى الممرات الهوائية والرئتين فإنها تسبب في الالتهاب الشعبي والالتهاب الرئوي.

يستمر أخف أنواع الزكام أياماً قلائل. أما العدوى الحادة فقد تستغرق أياماً كثيرة قبل أن يشفى منها المريض. وعادة ما تصاحبها أعراض أخرى كالحمى والأوجاع، التي تعم جميع أعضاء الجسم. وتعتري المريض قشعريرة بين الفينة والفينة وفقدان للشهية. تكمن خطورة مرض الزكام في أنه يجعل المصابين أكثر عرضة لأنواع أخرى من العدوى. وتتفاقم هذه الخطورة مع كبار السن، وأولئك الذين يعانون من اعتلال في الرئتين أو الأشخاص ذوي البنية الضعيفة الواهنة، نظراً لسوء صحتهم العامة.



علاج الزكام بالأدوية العشبية:

١- البابونج Chamomile: تؤخذ أزهار البابونج التي سبق الحديث عنها بالتفصيل وتسحق سحقاً جيداً حتى تكون ناعمة، ثم توضع في علبة ويوضع قليل من هذا المسحوق على كف المريض، ويستنشق منه عدة مرات، وهو يجلب العطاس ويسرع بالشفاء.





٢- التمر هندي Tamarindus:

تحدثنا عن التمر الهندي في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ١٠٠ وهو يستعمل على نطاق واسع كغذاء ودواء. يشرب عصير التمر هندي فهو يحد من الزكام. يشرب كوب بعد الفطور وكوب بعد الغداء يومياً.

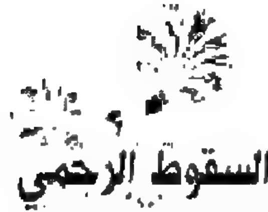
٣- الجزر Carrot:

الجزر من الأعشاب التي تحتوي على الكاروتينات يغسل الجزر غسلاً جيداً، ويجب عدم قشرة، ثم يؤكل حبتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٤- الليمون Lemon:

يعد الليمون من أغنى المصادر بفيتامين ج الذي يقوي جهاز المناعة. تؤخذ ليمونة وتعصر في ملء كوب ماء مُغلًى، ويضاف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل وعدة قطع من الأناناس الطازج وغصني نعناع طازج وتحرك ويترك الكوب مغطى لمدة عشر دقائق، ثم تشرب المحتويات كاملة ويؤكل النعناع والأناناس بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وهذه من أفضل الوصفات للزكام.





السقوط الرحمي

Prolapse of the Uterus

الرحم يحتفظ بمكانه واستقراره عن طريق عضلات الحوض والأربطة المدعمة، وينشأ السقوط الرحمي عندما يفقد التدعيم العضلي الذي يثبته مكانه ويحافظ عليه. عندما تتمزق هذه العضلات أو تضعف يحدث سقوط الرحم، وفي أبسط الحالات يهبط جزء من الرحم داخل قمة المهبل، أما في الحالات الأكثر خطورة فإن الرحم يبرز من فتحة المهبل، ويتبع ذلك بروز المثانة، حيث تبرز المثانة في الجدار الأمامي للمهبل أو فتق مجرى البول. وأحياناً يبرز المستقيم في الجدار الخلفي للمهبل، وتعرف هذه الحالة ببروز المستقيم Rectocele.

أعراض سقوط الرحم تتضمن آلاماً في الظهر، وعدم الراحة في البطن، والإحساس بثقل في الجسم، وسلس البول الإجهادي، وهو خروج البول دون إرادة عند العطس أو زيادة الضغط داخل البطن. وهناك بعض الأعراض الأخرى تشمل نزف مهبلي، وإفرازات مهبلية غير طبيعية، وزيادة دم الحيض، وآلام أثناء الجماع، وإمساك شديد. وتتعرض أكثر للسقوط الرحمي السيدات اللاتي تعرضن لولادات متعسرة استغرقت وقتاً طويلاً، وكذلك التي تكررت عدد مرات ولادتهن. هناك عوامل أخرى تلعب دوراً في السقوط الرحمي، مثل سرطان الرحم، والالتهاب الشعبي المزمن، والربو، والبدانة، ومرض السكر، وربما حمل الأشياء الثقيلة أو التعنت عند التبرز، وميل إلى الخلف. وتقول الإحصاءات: إن النساء اللاتي أصبن أو عانين من سقوط الرحم أصبن به قبل سن الخمسين.

علاج السقوط الرحمي:

ينقسم علاج السقوط الرحمي إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية، أهمها الآتي:

١- التوت البري Wild strawberry:



التوت البري أو توت الأرض البري أو الفراولة البرية، عبارة عن عشب معمر، أوراقه ثلاثية الفصوص، وأزهار بيضاء، وثماره عنبية صغيرة تشبه الفراولة في شكلها ولونها. يعرف النبات علمياً باسم Fragaria Visca. الجزء المستخدم الأوراق والثمار.

تحتوي الأوراق على فلافونيات وحموض العفص وزيت طيار، وتحتوي الثمار على حموض الفاكهة وزيت طيار مع ساليسيلات المثيل والبورنيول. يستخدم التوت البري لتقوية العضلات التي هي السبب في مرض السقوط الرحمي. يؤخذ حسب تعليمات المختص أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- شبشول الذرة Cornsilk:



سبق الحديث عن شبشول الذرة في عدد من الأمراض السابقة، وهو يقاوم سلس البول اللاإرادي الذي يظهر مع مرض السقوط الرحمي. يؤخذ ملء ملعقة طعام من شبشول الذرة الجاف، ويغلى مع ملء كوب ماء لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

أهم المكملات الغذائية للسقوط الرحمي هي:

١- معدنا الكالسيوم والماغنيسيوم: يعد الكالسيوم والماغنيسيوم من المعادن الجوهرية اللازمة للتناغم العضلي وعمليات الأيض. يؤخذ من الكالسيوم ١٥٠٠ مجم يومياً، ومن الماغنسيوم ١٠٠٠ مجم يومياً. يؤخذان في وقت واحد.

٢- ل جلاسين: هذا الحمض الأميني يعوق انحلال العضلات، يؤخذ بمقدار ٥٠٠ مجم مرتين في اليوم على معدة خاوية، ويؤخذ عادة مع الماء أو أي عصير، ولا يؤخذ مع الحليب، وينصح أن يؤخذ مع هذا الحمض فيتامين ب١ بمقدار ٥٠ مجم وفيتامين ج بمقدار ١٠٠ مجم من أجل امتصاص جيد.

٣- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: تقوم على التئام الجروح وإصلاح الأنسجة. تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو تحت إرشادات الطبيب.

ثالثاً: التدخل الجراحي:

يمكن شد أربطة الرحم جراحياً لإعادة وضعه الوضع الطبيعي، وهذه الطريقة تجري عادة للنساء اللواتي يرغبن في الإنجاب في المستقبل. أما بالنسبة للنساء اللاتي تخطين سن الإنجاب أو اللاتي لا يرغبن في إنجاب الأطفال، فإن استئصال الرحم عن طريق المهبل يكون اختياراً قابلاً للتطبيق.

تعليمات يجب اتباعها:

١- تناولي الألياف كمكمل غذائي يومياً لمنع حدوث الإمساك.

٢- لا ترتدي البنطلونات أو الأحذية أو المشدات الضيقة.

٣- لا تحزقي أثناء التبرز أو التبول.

٤- اشربي ما بين ٨ - ١٠ أكواب من الماء النقي يومياً.

السليلات المخاطية

Polyps

السليـلات المخاطيـة هـي أورام حميـدة مختلفـة الأحجـام، تنمو مـن البطانة الداخليـة للأمعاء الغليظة وفي عنق الرحم والأنف والمثانـة والأعضاء الأخرى. تظهر السليلات بصـورة شاسعة في القولون السيني والمستقيم، وتوجد عادة في مجموعات. ومعظم سليلات القولون أو المستقيم لا تسبب عادة أي أعراض مزعجة على الإطلاق، وتشخص عادة أثناء الفحوص الروتينية التي تشمل فحص القولون، أو أثناء فحص أو عـلاج الأمراض الأخرى. وإذا كانت هـذه الأورام الحميدة كبيرة الحجم فإنها قد تسبب بعض الأعراض، مثل النزيف من القولـون وألماً وتقلصـات في أسفل البطن. والعلاقـة بـين السليلات المخاطيـة أو ما يعـرف بالبوليبات والسرطـان غير واضحة تمامـاً، ويعتقد بعض الأطبـاء أن غالبية السرطانات التي تصيـب القولون تبدأ عادة كبوليبات. ومع ذلك فإن غالبية البوليبات لا تتحول إلى أورام سرطانية. وعلى الجانب الآخـر من المقرر أن المرضى المصابين بـالأورام السرطانية في القولون تظهر عندهم بوليبات عديدة تحيط بالنمو السرطاني. كما أنه كلما كان حجم البوليب كبيراً زادت الفرصة ليتحول إلى نمو سرطاني.

ومرض الـداء البوليبـي الأسـري Familial polypasis مرض وراثـي تظهر فيه أعداد كبيرة من البوليبات نحو مائة أو أكثر من ذلك في القولون، وإذا استؤصلت هذه البوليبـات (الأورام الحميـدة) فإنها تعود لتنمو مرة أخرى. وأكـثر الأعراض شيوعاً حـدوث نزيف مـن المستقيم وتصريـف المخاط، وهـذا المرض يرتبط ارتباطـاً وثيقاً بسرطـان القولـون أكثر من البوليبـات العاديـة. وإذا لم يعالج فإنه دائمـاً يؤدي إلى سرطان القولون.



أمـا الأورام الحميـدة أو مـا يعرف بالسليـلات أو البوليبات العنقيـة، فهي التي تبطـن عنـق الرحم مـن الداخل (عنق الرحم هـو الذي يربط بين المهبـل والرحم). والأمراض التي تميز البوليبات العنقية هي حدوث إفرازات كثيرة مائية تحتوي بعض الـدم وتخرج عـادة من المهبل. ويمكـن أن يحدث النزيف بعد اللقـاء الجنسي أو بين دورات الحيض أو بعد سن اليأس. ونمو هـذه الأورام العنقية قد يكون نتيجة العدوى أو إصابة عنق الرحم أو نتيجة التغيرات الهرمونية التي تحدث عادة مع الحمل. وهذه الأورام أو البوليبـات شائعـة الحدوث عادة في السيدات اللاتـي لم يسبق لهن الحمل والـولادة. والنساء المصابات بالسكر يتعرضن أيضاً للإصابة بالبوليبات بدرجة أكبر مـن غيرهن. وعند إزالة هذه البوليبات فإنها نادراً ما تعود مرة أخرى عكس بوليبات القولـون. أمـا بوليبات (أورام) المثانـة فإنها تسبب ظهور الـدم في البول وإذا لم يتم استئصالها فقد تتسبب في حدوث سرطان المثانة. وإذا نظرنا إلى البوليبات أو الأورام الحميـدة التي تصيب الأنف فإنها عـادة تظهر خلف الأنف بالقرب من الفتحات التي تـؤدي إلى الجيوب الأنفيـة. وهي أيضاً تسبـب في نزيف الأنف، ويمكـن أن تؤثر على التنفـس. والأفراد أو الأشخاص المصابون بحساسيـة حمى القش أو بحساسية الأنف هم أكثر عرضة للإصابة بالبوليبات الأنفية، وكذلك الذين يفرطون في استخدام نقط أو بخاخات الأنف، أما البوليبات التي تظهر على الأحبال الصوتية فإنها تحدث نتيجة استخدامهـا الخاطئ مثل نوبات الصـراخ أو الصياح المتكررة أو بين المطربين خاصة نتيجة الممارسة الصوتية الخاطئـة. والمدخنون الذين لديهم حساسية معرضون أكثر لحـدوث البوليبات. وبوليبات الأحبال الصوتية تسبب بحة غير مؤلمة في الصوت. وفي بحث أجـري على الرجال الذين يتناولون الدهون الحيوانيـة المشبعة بكميات مفرطة اتضح أنهم يكونون معرضين للإصابة بالبوليبات السرطانية الخطيرة بنسبة الضعف من الرجال الذين يقللون من تناولهم للدهون المشبعة.

علاج السليلات المخاطية (البوليبات) بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية:

١- الصبـار Aloe - vera: تستخدم عصـارة الصبار بمقدار فنجان صغيرة قبل الوجبات، وذلك لتحسين عملية الهضم ولتطهير القناة الهضمية.

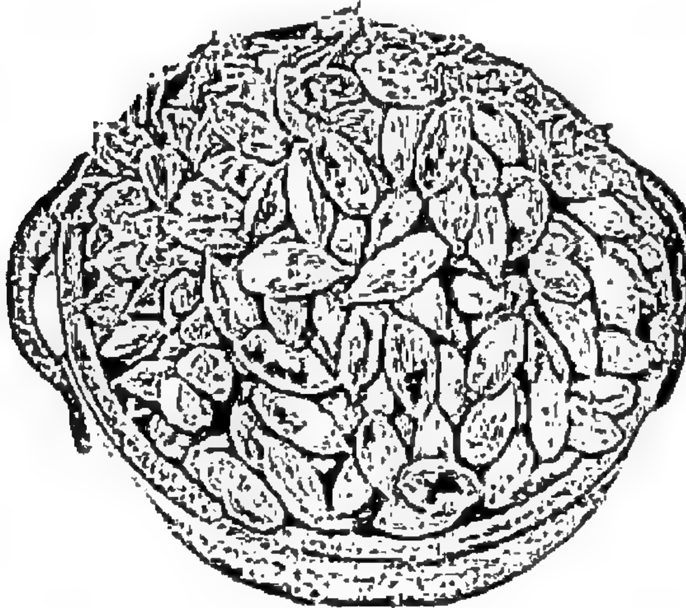
٢- الآس البري Butcher's Broom:



الجـزء المستخدم مـن الآس البري جميـع أجزاء النبـات بمـا في ذلـك الجـذور، التـي تحتـوي علـى جلوكوزيدات صابونية، وهي مضادة للالتهابات وتؤدي إلى تقلص البوليبات، ويوجد مستحضـر منه يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل كبسولة مرتين في اليوم.

٣- الهيل Cardomom:

الجزء المستعمل هو بذور الهيل، التي تحتوي على زيت طيار وأهم مكوناته بورنيول وجيرانيـول وهي تستخدم لعسر الهضم وانكماش البوليبات، يوجد مستحضر منه في محال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات.





٤- جارسينيا Gamboge:

الجـزء المستخـدم الراتنج الذي يحتـوي علـى بنزوفينـون واكزانتونز ومـواد هلاميـة، يستخـدم كملـين ويستخدم لعلاج مشكلات الهضم.

٥- الشاي الصيني الأخضر Chinise green tea:

الجـزء المستخـدم الأوراق البرعميـة التي لم تتفتـح بعد والتي تحتوي علـى الكافئين والثيوفللين والثيوبرومين، وهو منبه وحارق للدهون ولعلاج البوليبات. يوجد مستحضر منه يباع في محال الأغذية الصحية، ويمكن استخدامه عن طريق شرب كوب بعد كل وجبة.



ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية، ولكن من أهمها ما يأتي:

١- بيتاتين: وهو مزيج من بيتا - كاروتين والكاروتينويدات الأخرى، يقوم على حماية البطانات الطلائية لتجاويف الجسم.

٢- فيتامين أ: يحمي بطانة الأغشية المخاطية لتجاويف الجسم.

٣- فيتامين ج: يقوم على تقليل عدد البوليبات، ويمكن أن يخلص الجسم منها.

٤- مساعد الأنزيم Qio: يؤخذ بمقدار ٦٠ ملجم يومياً يعمل مضاداً للأكسدة قوي، ويزيد مستوى الأكسجين في الخلايا.

٥- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم، حيث يعمل مضاداً حيوياً قوياً، وينشط المناعة.

إن أفضل علاج للأورام الحميدة (البوليبات) هو التدخل الجراحي وإزالتها تماماً، والعمليات الجراحية لهذه البوليبات سهلة جداً وأعراضها الجانبية قليلة.

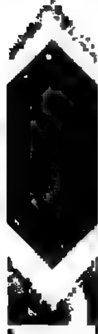
تعليمات مهمة يجب اتباعها، وهي:

١- تناول الوجبات عالية الألياف التي لا تحتوي على دهون. وأدخل في وجباتك الأرز البني والكرنب والبروكلي والجزر والشمام والثوم ودقيق الشوفان والبصل والفلفل الأخضر والبطاطا الحلوة والمشمش والسمسم والسبانخ وبذور دوار الشمس والتين وتوت العليق والفراولة والموز.

٢- تناول بعض الألياف الموجودة في الشعير ونخالة الشوفان وقشور السيليوم ونخالة الأرز.

٣- ابتعد عن الأطعمة المقلية والأطعمة المعالجة والكافئين والدخان.

٤- إذا تعرضت لحدوث نزيف من المستقيم أو ظهر مع البراز دم، فعليك المبادرة بزيارة الطبيب، ويجب إجراء اختبار الدم الكامن في البراز لمعرفة مصدر النزيف، حيث يمكن أن يكون النزيف عرضاً من أعراض البوليبات، ولكنه قد يكون أيضاً عرضاً لمرض السرطان.





الشخير
Snoring

الشخير أو ما يعرف أيضاً بالغطيط: هو صوت أجشّ متقطع، يصدر أثناء النوم، ويكاد كل شخص يشخر من وقت لآخر. إلا أن الرجال عادة ما يشخرون أكثر من النساء والأطفال. وعادة ما يحدث الشخير عندما يتنفس النائم من الفم، فيقوم الهواء المندفع عن طريق الفم بذبذبة الحنك الرخو، وهو نسيج رخو في سقف الفم، بالقرب من الحلق. وهذا التذبذب هو الذي يحدث الصوت أو الشخير. فمع ذبذبة الحنك الرخو، تتذبذب أيضاً الشفاه، وغيرها من أنسجة الفم والخدود والأنف. وهذا يجعل الشخير أعلى صوتاً، ويكون في أغلب الأحيان مزعجاً، وبالأخص عندما يكون هناك شخص آخر نائم في الغرفة نفسها. ويحدث الشخير العالي بشكل عام عندما ينام الشخص على ظهره، مما يجعل اللسان والحنك الرخو يعوقان منافذ الهواء بشكل أكبر.

من عوامل الخطر المسببة للشخير ما يأتي:

١- الرقود فوق الظهر أثناء النوم.

٢- الوزن الزائد، وبخاصة لدى أولئك الذين لديهم رقبة ثخينة.

٣- تدخين السجائر والإفراط في شرب الخمور.

٤- الحساسية، والتهاب الجيوب الأنفية، والربو.

٥- شكل الوجه.

٦- ضيق ممرات الهواء نتيجة انسداد الأنف واعوجاج الحاجز الأنفي والزوائد الأنفية.

والشخير ليس فقط عامل إزعاج يحرمك من النوم المريح، لكنه يرتبط كذلك في كثير من الأحوال بالآتي:

- ارتفاع ضغط الدم، واضطرابات ضربات القلب، ومرض القلب، والسكتة الدماغية بل تلف المخ.
- تغيرات في الشخصية، والتهيج العصبي وخلل هرموني.
- عجز جنسي والنهوض في الصباح مع الإحساس بصداع.
- العرق أثناء الليل، وحرقة فم المعدة أو التلف العصبي.
- التهاب الجيوب الأنفية، والتهاب الشعب الهوائية، ومرض الرئة، وبعض أمراض المعدة.

ومن المعروف أن الأشخاص الذين يشخرون في نومهم لا يعانون فقط من النوم المضطرب والاستيقاظ مع الشعور بإنهاك لقواهم، وإنما قد يصابون كذلك بصداع، وارتفاع في ضغط الدم، وجفاف الفم، والتهاب الزور المصاحب للاستيقاظ، مع اكتئاب ومشكلات في التركيز.

هل يمكن الوقاية من الشخير؟

نعم يمكن الوقاية من الشخير بعدم شرب الخمر أو تناول عقاقير منومة، والمحافظة دوماً على عدم انسداد ممرات الأنف، ووضع الرأس فوق وسادة أثناء النوم وتجنب النوم فوق الظهر.

هل هناك علاج للشخير؟

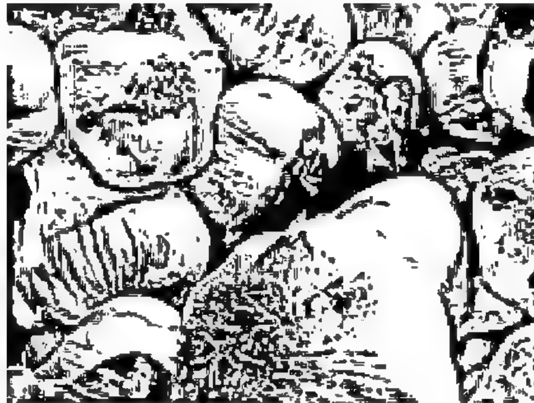
نعم هناك علاج للشخير، فقد وجد لدى مكتب براءات الاختراع الأمريكي أكثر من ٣٠٠ علاج مرتقب للشخير، ولكن أغلبها غير مفيد، وهناك أجهزة يتم تركيبها على الأسنان: تصنع خصيصاً لكل شخص يشخر مثل تركيبة هيربست الاستعاضية Herbst Proshesis، التي قد تستخدم لجذب الفك السفلي للأمام، حتى يتسع فراغ ممر الهواء عند قاعدة اللسان. وقد تحققت نتائج طيبة لدى العديد من المرضى الذين

يعانـون من الشخير باستعمـال موسعات الأنف، التي يمكـن شراؤها من الصيدليات بالاشتراك مع استعمـال مضادات احتقان الأنف، لفتح الممرات الهوائية المنغلقة. أما بالنسبـة لاختنـاق النوم، فإن أكـثر العلاجات فاعلية هو استعمـال الضغط الإيجابي المستمـر داخـل ممر الهـواء (CPAP) بالأنف وهو عبارة عن قنـاع أنفي يصنع حسب مقاس كل شخص، ويتم ارتداؤه أثناء النوم بحيث يظل متصلاً بمضخة تعمل بهدوء شديـد. وتقوم المضخـة بدفع هواء الغرفة بضغط موجب، ممـا يعمل كدعامة هوائية لمنـع انهيار جـدران ممر الهواء ومن ثم انسـداده. وهناك عقاقـير دوائية تعمل على تحسين كفاية وقوة عضلات الأنف والجزء العلوي من قناة التنفس أثناء النوم، ومنها Medroxy progesterone، وذلـك للنسـاء اللاتي تخطين سـن اليأس. وكذلك الأدوية المضـادة للاكتئاب مثل Protriptyline لمـن يعانون من حالات خفيفة من اختناق النوم الانسدادي.

أما العلاج بالأدوية العشبية فهناك كثير من الأدوية العشبية، ومن أهمها ما يأتي:

١ – الثوم Garlic:

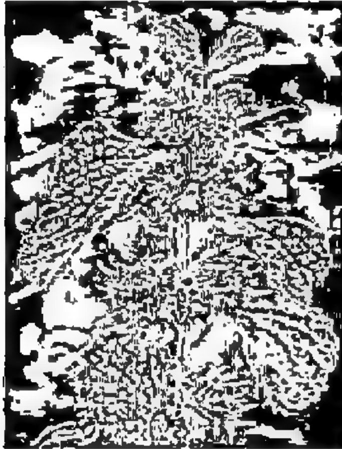
مـن المعروف أن الثوم يحتوي على مـواد كيميائية كثيرة تستخدم لعلاج كثير من الأمراض مثل خفض نسبة الكوليسترول في الدم وكذلك ضغط الدم المرتفع وكمضاد جيد للبكتيريـا والفيروسات، وكموسع للمرات الهوائية. ويستخـدم إما fB:gi طازجاً حيـث يؤخذ فصان بعـد كل وجبة أو يستخـدم أحد مستحضرات الثـوم التي تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.





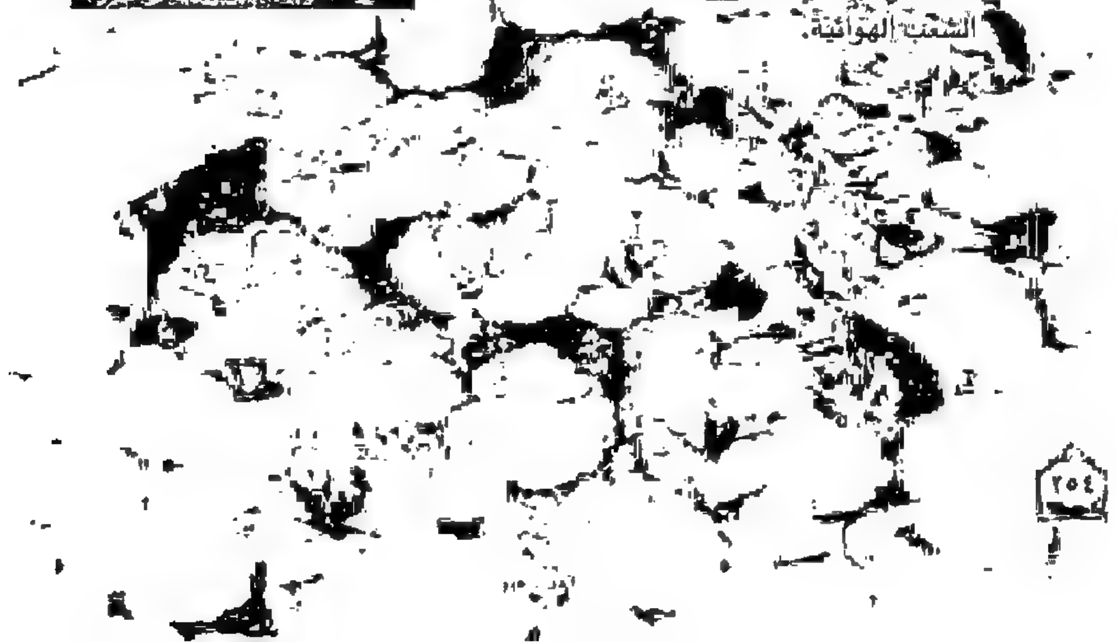
٢- آذان الدب Mullein:

ويعرف علمياً باسم Vebascum densiffonım، والجـزء المستعمل من النبـات الأوراق والأزهار التي تحتـوي موادٌ هلاميـةٌ وجلوكوزيدات ومـواد عفصية وزيتـاً طيـاراً ومـوادٌ صباغيـة ذات لـون أصفـر. يستخـدم كطارد للبلغم ومطهر وملين للجلد وملطف ومسكن ومضاد للتقلصات ومعرق، ويفيد كثيراً ضد الشخير.

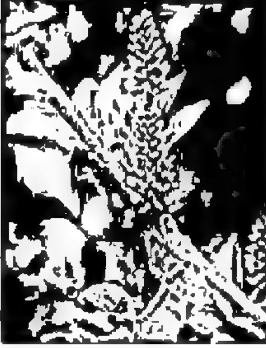


٣- فراسيون أبيض White Horehound:

وهـو عشب معمـر، والجـزء المستخـدم منه الأغصـان المزهرة التي تحتـوي مركبات مرة مثل Murrubin، Diterpine ومـوادٌ عفصيـة وصابونية وزيتـاً طيـاراً، تستخـدم علـى نطاق واسع لدى قدمـاء المصريين لعـلاج السعـال واضطرابـات الجهـاز التنفسي، ولا زالت مـن أفضل العلاجات حاليا كطـاردة للبلغم ومهدئة ومضادة للتقلصات وحـالات التنفس كالربـو والرشوحـات والتهـاب الشعب الهوائية.



٤- عرقسوس Licorice:



والعرقسوس من الأعشاب المشهورة في طب الأعشاب، فهو من الأدوية التي تستخدم لعلاج كثير من الأمراض، من أهمها توسيع الشعب الهوائية. وهو مضاد جيد للبلغم، ويستخدم لتخفيف الشخير، ويجب على من يعانون من ضغط الدم المرتفع عدم استخدامه.

٥- فيتامين ج (C):

يوجد في كثير من الأعشاب فالحوامض مثل الليمون والبرتقال واليوسفي وليمون الجنة (grape fruit) والفلفل الأحمر وغيرها غنية بهذا الفيتامين، وهو يساعد كثيراً في تخفيف الشخير.

كما يمكن استخدام النظام الغذائي المخفف للوزن، الذي يساعد على منع الشخير.

هل هناك علاجات أخرى يمكن استخدامها غير العلاجات التي ذكرت آنفاً؟

نعم هناك علاجات ناجحة غير التي ذكرت مسبقاً. فقد وجد أن جراحة تجميل اللهاة والحلق بمساعدة الليزر (LAUP) هي عملية لا تستغرق سوى ٢٠ دقيقة؛ حيث تنحت وتعاد تشكيلية اللهاة ومؤخرة الحلق، وهي لا تحتاج لأكثر من مخدر موضعي، ونسبة نجاحها عالية حيث وصلت إلى ٩٥٪.

كما يمكن إزالة اللهاة وهي لُسين من النسيج الرخو يتدلى من سقف الفم بالقرب من الحلق عن طريق الجراحة، حيث قللت إزالتها الشخير لدى المرضى بشكل كبير.



الشعر وأمراضه الشائعة

Hair and Hair Diseases

الشعـر نوع من النسيج المتطور والمتجدد يخرج مـن الجلد. وتتكون كل شعره من خلايا جلدية ممتلئة بنوع من البروتين المتجمد يسمى الكيراتين أي المادة القرنية.

والشعـرة جزء حي في جسم الإنسـان، لها عمر محددة ثم تموت وتسقط، لينبت غيرها من جديد. يبلغ عمر الشعرة في المتوسط ١٨ شهراً، يزيد وينقص حسب الحالة الصحية للإنسان، حيث يتأثر الشعر كثيراً بالصحة العامة.

والشخصـ في المتوسط قـد يبلغ عدد الشعر في فروة رأسـه ١٢٥,٠٠٠ شعرة وفي ذقن الإنسان قد يبلغ عدد الشعر ٣٠٠ شعرة على البوصة المربعة. والمساحة الإجمالية للجلـد الخالي من الشعـر تكاد لا تذكر، وتقتصر بصفـة أساسية على راحتي اليدين وأخمص القدمين والشفتين.

ويختلـف ملمس الشعر بين جزء وآخر من أجـزاء الجسم، كما يختلف كذلك ما بين الجنسين وما بين فرد وفرد، وما بين جنس وآخر من الأجناس البشرية.

يتوقـف لون الشعـر على ما يحتويه مـن صبغة داكنة تسمى صبغـة الميلانين من حيـث كميتها وتوزيعها، وكذلك على ما تحتويه كل شعرة في لبابها المركزي من مقدار الهـواء، وكلمـا قل الميلانـين خف لون الشعر. وكل شعـر سواء كان أسـودَ أم أشقرَ أم أحمـرَ يحتوي على بعض الميلانين، ولكـن الشعر الأحمر يحتوي بالإضافة إلى الملانين نوعاً متميزاً من الصبغة المركبة من الحديد.

تركيب الشعر ونموه:

تنبت كل شعرة في جيب دقيق غائر في الجلد يسمى الجميبة أو الجريبة، والجزء من الشعر الذي يكون دفيناً تحت سطح الجلد هو الجذر، أما الجزء الذي يعلو سطح الجلد فهو القصبة. وتتصل بجميبات الشعر غدد جلدية تسمى بالغدد الزهمية أو الدسمية، وهي تتكفل بإمداد الشعر بمادة زيتية هي الدسم، التي تكسب الشعر لمعته المعهودة.

وينمو الشعر من جذوره، فإنه بتولد خلايا جديدة إلى الجذر تدفع القصبة تدريجياً خارج الجلد. وعملية النمو هذه عملية مستمرة بدرجات متفاوتة من حيث النقص أو الزيادة. ولكن جميبات الشعر لا تعمل جميعها في وقت واحد. فإن جميبة بذاتها قد تستجم بضعة أسابيع بعد أن يتم إنماء شعرة جديدة.

سقوط الشعر:

يشار إلى الصلع أو سقوط الشعر بالمرط Alopecia ويعني المرط الكامل Alopecia totalis فقدان شعر الرأس بأكمله. أما المرط الشامل Alopecia Universalis فيعني فقدان شعر الجسم بأكمله، بما فيه الحاجبان والأهداب. أما عن سقوط الشعر في مناطق محددة فيسمى مرط بقعي Alopecia areatal.

وتتضمن العوامل المسؤولة عن سقوط الشعر الوراثة والهورمونات وتقدم السن. ويعتقد بعض العلماء أن الجهاز المناعي للجسم يخطئ بتعامله مع بصيلات الشعر على أنها أنسجة أجنبية فيهاجمها. كما يشتبه الكثيرون في وجود مكون وراثي. من الأنواع الأكثر انتشاراً لسقوط الشعر، ولكن أقل إثارة النمط الذكري للصلع الوراثي Alopecia androgenetic وهو معتاد بين الرجال. وكما تشير التسمية، فإن الميل الوراثي للحالة ووجود هرمونات الذكورة يشتركان في التسبب في هذه الحالة. وتشير الأبحاث إلى أن بصيلات الشعر في الأشخاص القابلين للإصابة بهذا النوع قد تكون لها مستقبلات مبرمجة على الإبطاء من إنتاج الشعر أو التوقف عنه تحت تأثير هرمونات الذكورة.

تصاب النساء أحياناً بهذا النوع من سقوط الشعر، لكنه عادة لا يكون واسع الانتشار، ولا يحدث عادة إلا بعد انقطاع الطمث، لكنه يبدأ عند بعضهن من وصولهن

سـن البلوغ، إضافـة إلى هذا تفقد غالبيـة النساء بعض الشعر بعد الـولادة بشهرين أو ثلاثـة لأن التغيرات الهرمونية تحول دون السقـوط الطبيعي للشعر أثناء الحمل. إضافة إلى الوراثة تتضمن العوامل التي تعزز من سقوط الشعر سوء الدورة الدموية والأمراض الحادة والجراحة والتعرض للإشعاع والأمراض الجلدية والفقدان المفاجئ للوزن، والحمى الشديدة ونقص الحديد، وداء السكري وأمراض الغدة الدرقية، والأدوية المستخدمة في العلاج الكيميائي للسرطان، والضغوط وسوء التغذية ونقص الفيتامينات.

شيب الشعر:

إن ظهور الشيب في الشعر يقترن على وجه طبيعي بتصاعد السن. ويتسبب شيب الشعـر من نقص في صبغـة الميلانين، وفي بعض الأحيان يشيـب الشعر في وقت مبكر من العمر، ومن المحتمل أن يكون ذلك مترتباً على خصلة وراثية، وليس ثمة دليل على أن الفيتامينات أو أي شيء كان غيرها، سواء أكان غذاءً أم دواءً، وسواء أكان تعاطيه مـن الباطن أم من الظاهر من شأنه أن يحول دون شيب الشعر، أو أن يعيد إليه بعض سـواده أو دكانه بعـد أن يكون قد شاب فعلاً، وإنما الصابغات فقط هي التي يمكن أن تغير لون الشعر الأشيب.

الثعلبة:

الثعلبة تنتج لإصابة أي مكان من الجسم بنوع من الفطر في فروة الرأس والذقن والحواجب. والعدوى تنتقل من إنسان إلى إنسان مباشرة، أو بملامسة القطط والكلاب المصابـة بهـذا الفطر، أو الأشياء الملوثـة بالفطر: كمسند الكرسـي عند الجلوس، أو استخدام قبعات وأمشاط الغير، وغير ذلك من الأدوات التي تلامس جلد فروة الرأس وشعرها.

يظهـر المرض بشـكل بقعة صغيرة أو ثغرات خالية من الشعـر في فروة الرأس أو في الذقـن أو حواجب العينين، تفـرز قشوراً صغيرة. وفي بعضـ الأحيان يظهر الجلد المصـاب أو يفـرز بعض الإفـرازات السائلة، وتتضخـم العقد اللمفاويـة القريبة من موضع الإصابة.

القوباء:

القوباء مرض فطري يتغذى على مخلفات الجلد من بقايا خلايا ميتة .. والقوباء تصيب أي مكان في الجلد، وبالأخص فروة الرأس، وبين أصابع القدم وأظفار القدمين والإبطين. وتسبب الحيوانات المستأنسة العدوى للإنسان، وهي معدية من شخص لآخر، وينتقل عن طريق أدوات المريض كالأمشاط والفوط وما إلى ذلك، وينتشر بالخدش الناتج من الهرش من مكان إلى آخر من الجسم.

قشرة الرأس:

تتميز هذه العلة الشائعة التي تصيب فروة الرأس بوجود قشور بيضاء أو صفراء من الجلد الميت، ويعرف المرض طبياً باسم التهاب الجلد الزهمي، والقشرة تكسب المرء مظهراً غير محمود لما يسقط منه من قشور على ملابسه، ولما يحدثه من حكة مستمرة، فإذا ما هرشت فروة الرأس هرشاً شديداً أدى ذلك إلى خدش الجلد، مما يسهل عدواه بالفطريات والبكتريا التي لا تفارقه.

قد تمتد العلة إلى الحواجب والرموش والأذنين والأنف والرقبة. وفروة الرأس كغيرها من سطوح الجلد الأخرى دائمة التخلص من الخلايا الميتة مستبدلة بها غيرها من الخلايا الجديدة، وعندما تسرع هذه العملية على صورة شاذة يظهر قشر الرأس، والسبب الذي يدعو إلى هذا الإسراع ليس معروفاً تمام المعرفة. والغدد الزهمية هي تلك المئات من الغدد الدهنية الدقيقة المتصلة بجذور الشعر التي تزيت فروة الرأس، تعد مسؤولة عن هذه الحالة، وفي معظم حالات تقشر الشعر تصبح هذه الغدد مفرطة النشاط، وبذلك يصبح الشعر وفروة الرأس مفرطين في الدهنية. وتعرف هذه الحالة بقشرة الشعر الزهمي، وتميل القشور إلى اللون المصفر. وتكثر قشرة الرأس في فصل الشتاء عندما تصاب فروة الرأس بالجفاف. قد يدخل عامل الوراثة في أحداث قشرة الرأس. ولكن السبب المباشر هو التهاب وتهيج الغدد الزيتية العميقة تحت سطح جلدة الرأس.

علاج أمراض الشعر:

أولاً: تساقط الشعر:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي تستخدم ضد تساقط الشعر، وأهم هذه الأدوية ما يأتي:



١- عصير الجرجير مع الكحول الطبي:

تؤخذ أوراق طازجة من نبات الجرجير قبل أن يزهر وتعصر. ويؤخذ من العصير نصف فنجان، ويخلط بما يساويه من الكحول الطبي ويضاف له قليل من ماء الورد. ثم تدلك فروة الرأس بهذا المزيج مساء كل يوم حتى ينبت الشعر.

٢- الزعتر:

يؤخذ ٤ ملاعق كبيرة من الزعتر وتوضع على لتر ماء، ويوضع على النار ويغلي لمدة دقيقة واحدة، ثم يزاح من على النار ويترك جانباً لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويدلك فروة الرأس ويغسل الشعر ويعمل هذا الغسيل يومياً عند النوم ولمدة ١٥ يوماً ثم بعد ذلك مرتين كل أسبوع.

٣- القراص مع الخل:



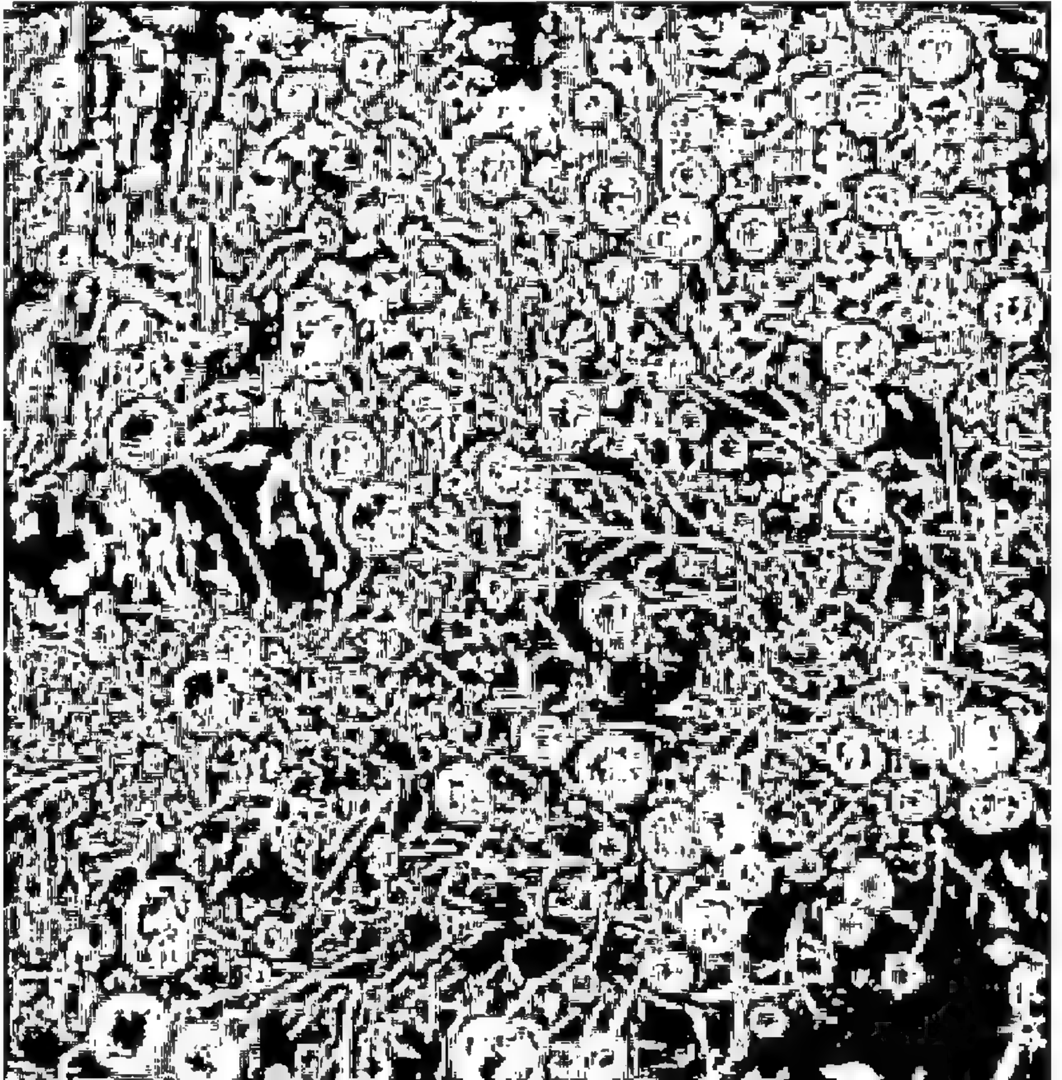
يؤخذ ٢٠٠ جرام من القراص المفروم أو المسحوق، وتضاف في وعاء على مزيج مكون من لتر ماء ونصف لتر خل عادي، ويترك المزيج على النار لمدة نصف ساعة، يصفّى بعدها ويحفظ في زجاجة محكمة القفل. تدلك فروة الرأس من هذا المزيج يومياً ولمدة ١٥ يوماً.

٤- جذور الأرقطيون:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق جذر الأرقطيون تضاف إلى ملء كوب من الماء المُغلَّى وتغطى وترك لمدة ٢٤ ساعة، ثم يصفَّى تماماً ويدلك به فروة الرأس تدليكاً جيداً مرة واحدة في المساء ولمدة ربع ساعة. وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة ولمدة شهر.

٥- القراص والزعتر:

تؤخذ أوراق القراص وجذوره مع أوراق الزعتر مسحوقة وتنقع في الماء لمدة ٢٤ ساعة، ثم تصفَّى ويستعمل غسلاً ودلكاً لفروة الرأس مرة كل يوم في الأسبوع الأول ومرتين في الأسبوع لمدة أسبوعين.



ثانياً: قشرة الرأس:

١- الثوم والكحول الطبي:

تقشر أربعة فصوص من الثوم ثم تفرم فرماً ناعماً وتوضع في نحو ٥٠ مليلتر من الكحول الطبي في زجاجة محكمة الإغلاق، وتترك تحت أشعة الشمس لمدة عشرة أيام، مع خضها عدة مرات، ثم يصفى ويدلك منه جلد فروة الرأس مرتين يومياً، ويستمر ذلك حتى الشفاء بإذن الله، مع ملاحظة غسل الشعر بشامبو الأطفال يومياً.

٢- بذر السفرجل:

تنقع ملء ملعقة صغيرة من مسحوق بذر السفرجل في كوب ماء ويغطى لمدة ٢٤ ساعة، ويدلك بماء هذا المنقوع فروة الرأس مع التدليك الخفيف لمدة نصف ساعة يومياً عند النوم، ويجدد المنقوع كل ٢٤ ساعة، أي أنه يعمل أولاً بأول ويداوم المريض على هذا العلاج ليلياً لمدة شهر على الأقل.

ثالثاً: الثعلبة:

١- زيت خروع + مرهم كبريت + مرهم ساليسيليك ١٠٪، ويمكن الحصول على هذه المواد من الصيدليات، ويشترط أن تكون هذه المراهم طازجة، أي أنه لم يمض على تخزينها أكثر من سنة، تخلط هذه المجموعة بعضها مع بعض بمقادير متساوية من كل منهم (حجم حبة الترمس) في فنجان صغير تدهن فروة الرأس مكان الثعلبة تدليكاً جيداً عند النوم مساءً مرتين يومياً ولمدة شهر، وتغسل فروة الرأس أو مكان الثعلبة قبل استعمال الخليط بالماء وتنشيفه جيداً، ثم تفرك فروة الرأس بالمعجون.

٢- الثوم: يقشر عدة فصوص من الثوم، ثم تفرم جيداً ويعصر ماؤه ويدهن به مكان الثعلبة بمعدل مرتين في اليوم، وذلك لمدة شهر.

٣- زيت الخروع: يدهن مكان الثعلبة دلكاً جيداً عند النوم وعند الصباح، ويستمر على ذلك لمدة شهر، ويجب غسل مكان الثعلبة وتنشيفها قبل كل استعمال.

٤- الخل: يطلى مكان الثعلبة بالخل ست مرات في اليوم، وأول مرة تكون في الصباح، وآخر مرة عند الخلود للنوم، المرات الأربع الباقية أثناء النهار، ويستمر على ذلك حتى رجوع الشعر إلى طبيعته بإذن الله.

القوباء:

١- التفاح وزيت بذر الكتان:

تشـوى تفاحة بكامل محتوياتها ثم تهرس جيداً دون أن تقشر، ثم يمزج المهروس بقليـل مـن الزيت الحار الذي يعرف بزيت بذر الكتان، ويمـزج جيداً حتى تأخذ شكل المرهـم، ويغطى مـكان الإصابة طوال الليل بهذا المرهـم وبصفة يومية ولمدة شهر مع ضرورة تجفيف المناطق المصابة بعد الاستحمام.

٢- أوراق وأزهار البنفسج:

يؤخـذ حفنة اليد من كل من أزهار وأوراق البنفسج وتفرم جيداً في وعاء به كوب ونصـف كوب ماء، ثم يسخن على النار حتى يغلي ويترك على النار حتى يصبح حجم المُغلَّـى كوباً واحـداً دون المحتويات، ثم يصفّـى ويستخدم دهاناً بعـد أن يبرد تماماً، وذلـك بمعدل ٥ مرات في اليوم؛ بحيث يترك الدهـان فوق المكان المصاب لمدة نصف ساعة في المرة الواحدة.

٣- مفروم الجزر الأصفر وزيت الزيتون:

يفرم الجـزر الأصفر ويخلط مع زيت الخروع، ثم تدهـن مواقع القوباء في فروة الرأس، وتدلـك دلكاً جيداً بمعدل مرتـين في اليوم مع ضرورة غسـل الموقع وتجفيفه جيداً قبل كل استعمال.

إطالة الشعر وتنعيمه:

١- يستخدم مزيج بكميات متساوية مثلاً ٥٠ جراماً من كل من زيت الزيتون وزيت الخـروع وزيت اللوز المر، وتمزج جيداً ثـم توضع في قارورة ويؤخذ منها ليلياً ٤ نقـط فقط، وتفـرك بالأصابع فروة الرأس والشعـر دون عنف ولمدة ١٠ دقائق متواصلة، ثم يمشط الشعر بمشط متسع الأسنان وبهدوء، ثم يوضع على الرأس قبعة أو منديل حتى الصباح، حيث يغسل الشعر بالماء الجاري ورغوة الصابون فقـط. يستمر في الاستعمـال ليلاً ولمدة شهر، وفي الشهـر الثاني يكون الدهان مـرة واحدة كل أسبوع، ويستمر على المداومة دون انقطاع. ويجب تناول الخيار

والجزر دون تقشير والجرجير لمدة شهر قبل استعمال الزيت الثلاثي، ولا خوف من تساقط بعض الشعر في بادئ الأمر.

٢- زيت جذور نبات الأرقطيون مع كمية تساويها من زيت اللوز أو زيت الزيتون، ويدلك بالخليط فروة الرأس بمعدل مرة إلى مرتين كل أسبوع.

الشعر الخشن والجاف:

لتطرية الشعر الخشن والجاف يجب اتباع الآتي:

١- تدلك فروة الرأس بقليل من زيت الذرة الدافئ، وذلك برؤوس الأصابع، ولمدة ١٠ دقائق.

٢- يلف الرأس بمنشفة مبللة بالماء الدافئ ومعصورة جيداً لمدة ١٠ دقائق.

٣- يغسل الشعر بالماء المضاف له رغوة الصابون والمضاف له زيت الزيتون.

٤- يكرر العمل كل يوم أو كل يومين، حتى يتم الحصول على شعر ناعم ولامع حسب الرغبة.

تجعيد الشعر الناعم:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة، وتضاف إلى لتر ماء، ويغلي على نار هادئة لمدة ٥ دقائق، ثم يصفّى ويغسل به الشعر وهو فاتر دون غسله بالماء بعد ذلك، تكرر هذه العملية كل يومين إلى أن يتم تجعيد الشعر بالشكل المطلوب.

علاج الصلعة:

١- تبلل قطعة قماش بالكحول الطبي (إيثانول وليس ميثانول) وتفرك بها الصلعة، ثم يحضر مزيج مكون من زيت الزيتون وزيت الخروع بنسبة ١ إلى ٤، ويمكن إضافة ٣ فصوص مفرومة من الثوم إلى مزيج الزيت المستعمل، ويخض المستحضر جيداً وتدهن به الصلعة، وتدلك لعدة دقائق بمعدل ٤ مرات في الأسبوع، ويستمر فعل ذلك حتى ينبت الشعر.

التخلص من الشعر الزائد لدى بنات حواء:

يقلق الرجال عادة الصلع أما بنات حواء فيقلقهن الشعر الزائد.

١- تؤخذ ملعقتان كبيرتان من مسحوق نبات السعد، وهو يشبه الثيل إلا أن ورقته عريضة، وله جذور على هيئة عقد ذات لون أسود رائحتها جميلة، توضع الملعقتان في وعاء به نصف لتر (كوبان) من الماء على نار هادئة حتى درجة الغليان، ثم يستمر في الغليان، وتقلب العشبة مع الماء تقليباً مستمراً، حتى يتبخر نصف الماء ويصبح المُغلَى المتبقي في الوعاء لزجاً يشبه القشدة في الكثافة، ثم يترك حتى يبرد. ثم يوضع على المناطق المطلوب التخلص من الشعر منها، ولكن بعد أن يحلق الشعر تماماً أو ينتف أو التخلص منه بأي طريقة. ويكون ذلك مصحوباً بالتدليك المستمر. ويتم هذا العمل يومياً عند الخلود إلى النوم. ويترك على الجسم حتى الصباح، ثم عند النهوض من النوم يؤخذ حمام، وتكرر هذه العملية يومياً أو يوماً بعد يوماً حتى يتم التخلص من أي شعرة تنبت.

٢- يؤخذ ماء مرارة عنز بكر ويوضع في فنجان صغير، ويضاف له مسحوق النشادر الأبيض (أمونيا)، ويحرك المزيج جيداً حتى يتكون عجينة رخوة، ويتم التفاعل بين الأملاح الموجودة في ماء المرارة والكوليسترول المصاحب للأملاح مع الأمونيا؛ حيث تحصل مركبات جديدة. ثم توضع هذه العجينة على أماكن الشعر بعد أن ينظف تماماً، ويدلك دلكاً جيداً، ويكون ذلك عند الخلود إلى النوم، وفي الصباح تغسل الأماكن بالماء الفاتر. ويكرر ذلك مرة كل أسبوع ولمدة شهر.

٣- يستخدم حمض الفورميك دهاناً على الأماكن المراد التخلص من الشعر منها بعد تنظيف مكان الشعر بالحلاقة أو النتف، ويكون الدهان كل أسبوع مرة واحدة ولمدة شهر. وإذا لم يتوافر حمض الفورميك فيمكن هرس كمية من النمل مع كمية قليلة من الماء ووضعها على المكان المراد التخلص من الشعر منه.

المكملات الغذائية:

حيث إن الشعر يحتاج إلى غذاء من معادن وفيتامينات وأحماض أمينية فيجب استعمال المكملات الآتية للحصول على شعر متميز، وهي:

١- الأحماض الدهنية الأساسية:

وهي تمنع جفاف الشعر وتحسن من ملمسه، ويوجد مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل ٣ كبسولات مرتين يومياً.

٢- غدديات ثيموسية نيئة:

تؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم يومياً، وهي تحث الجهاز المناعي، وتحسن قدرة الغدد على العمل، ويجب عدم استخدامه من قبل الأطفال.

٣- التراهير:

تغذي الشعر وتقوي البصيلات، وتحتوي على العناصر الغذائية المهمة للشعر، ويؤخذ بمعدل قرص واحد مرتين يومياً يباع في محال الأغذية الصحية.

٤- بيوتين وإينوسيتول:

يرتبط نقص البيوتين بأمراض الجلد وسقوط الشعر. أما الإينوسيتول فهو حيوي لنمو الشعر، يؤخذ البيوتين بمعدل ٥٠ ملجم ثلاث مرات في اليوم، أما الأينوسيتول فيؤخذ بمعدل حبة صباحاً وأخرى مساءً، وجميعهما يباعان في محال الأغذية الصحية.

٥- فيتامين هـ:

وهو يزيد من امتصاص الأكسجين الذي يحسن الدورة الدموية لفروة الرأس، ويحسن صحة ونمو الشعر. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً. يباع في محال الأغذية الصحية.

٦- الزنك:

يحث نمو الشعر عن طريق تعزيز جهاز المناعة، ويفضل استعمال جلوكونات الزنك، يؤخذ بمعدل قرص واحد يومياً. يوجد في محال الأغذية الصحية أو الصيدليات.

٧- فيتامين ب المركب:

وهـو مهـم لنمـو صحـة الشعـر يؤخـذ بمعـدل قرص واحـد يوميـاً. يبـاع في الصيدليات.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تنـاول الكثير مـن الأطعمة المحتوية علـى البيوتين مثل الخمـيرة والأرز البني والبازلا والعدس والشوفان وفول الصويا وبذور دوار الشمس والجوز.

٢- لا تتناول الأطعمة التي تحتوي على البيض النيء.

٣- ارقد على لوح مائل مع وجود الرأس بأسفل لمدة ١٥ دقيقة كل يوم للسماح للدم بالوصول إلى فروة الرأس.

٤- احذر استخدام المنتجات غير الطبيعية للشعر.

٥- تجنب معاملة الشعر بقسوة، فلا تستخدم فرشاة أو أمشاطاً ذات أسنان رفيعة، ولا تجفـف شعرك بالمنشفـة واتركه ينشف تلقائيا، وكذلـك لا تجففه بمجفف الشعر أو أدوات التسخين الأخرى. ولا تمشط الشعر حتى يجف تماماً.

٦- احذر من تناول فيتامين (أ) لمدة طويلة، حيث إنه يؤدي إلى سقوط الشعر.



الصداع النصفي
Migraine

الصداع النصفي هو حدوث اضطراب في الأوعية الدموية الموجودة في المخ، حيث تتسع أو تنقبض بصورة شديدة. ويشعر المصاب بالنبض في جانب واحد من الرأس، ويكون هذا النبض شديد الألم، وغالباً ما يصاحبه حساسية من الضوء والصوت بالإضافة إلى الغثيان والتقيؤ. يسمى الصداع النصفي أيضاً بالشقيقة أو الصداع الوعائي، لأن هذا النوع من الصداع غالباً ما يتضمن حدوث تغيرات في شرايين الرأس.

هناك نوعان من الصداع النصفي، وهما: النوع الشائع والنوع التقليدي. ويحدث الصداع النصفي الشائع ببطء، ويسبب ألماً حاداً، ربما يستمر من ساعتين إلى اثنتين وسبعين ساعة. وهذا الألم يكون حاداً، ويتمركز غالباً في منطقة الصدغ أو خلف إحدى الأذنين، كما يمكن أن يبدأ خلف الرأس، وينتشر إلى أحد نصفي الرأس بالكامل. يصحب هذا النوع الشعور بالغثيان والقيء وعدم وضوح الرؤية والإحساس بوخز خفيف وتنميل في الأطراف، قد يستمر لمدة ١٨ ساعة في بعض الحالات.

أما الصداع النصفي التقليدي فيشبه النوع الشائع السابق ذكره، ولكنه يكون مسبوقاً بمجموعة من الأعراض تعرف بالفوحة أو النسمة، تشمل اضطرابات في الكلام وضعفاً عاماً، واضطرابات في حاستي النظر والشم. وقد تشمل كذلك ظهور أضواء متألقة وومضات، وبعض الأشكال الهندسية البسيطة في مجال الرؤية، وعدم القدرة على الرؤية بوضوح يمثل أكثر الأعراض شيوعاً. والاضطرابات في الرؤية قد تظهر لمدة ثوان قليلة، أو تستمر لمدة ساعات، ثم تزول بعد ذلك.

وعـادة ما يصيب الصداع النصفي الجزء الأيسر مـن الرأس أكثر من النصف الأيمن، ويكون مركز الصداع في منطقة البعد فوق العين اليسرى، ويشعر المصاب بأن رأسه يكاد ينفجر من الألم.

ومرض الصداع النصفي مرض شائع الحدوث نسبياً، فهو يؤثر على نحو ١٠٪ مـن السكان، ويشكل المرض عند النساء ثلاثة أضعاف الرجـال، فيكون لدى النساء بنسبة ٨. ٧٪ والرجال٢. ٦٪.

وتحدث نوبات الصداع في أي وقت، فربما تحدث مرة في الأسبوع أو مرة أو مرتين في السنة، وغالباً ما تصاب به النساء بعد النهوض من النوم في الصباح الباكر.

يظهر الصداع النصفي عادة بين سن الثانية عشرة والخامسة والثلاثين، ثم تقل حدّتـه بعد ذلك مـع زيادة العمر، ولكن بالرغم من ذلك فـإن الأطفال قد يعانون من الصداع النصفي، الذي يأخذ شكلاً أكثر انتشاراً في الرأس.

أسباب الصداع النصفي:

هناك أسباب عديدة من أهمها:

١- تقلـب مستـوى هرمـون الأستروجـين لدى السيـدات في وقـت الحيض، حيث ينخفض مستواه.

٢- يكون السبب وراثياً لدى فئة كثيرة من المصابين.

٣- الحساسية والإمساك والتوتر وقصور وظائف الكبد.

٤- النوم الكثير أو القليل والتغيرات النفسية والهرمونية.

٥- الشمس المحرقة وومضات الأنوار.

٦- عدم ممارسة الرياضة.

٧- التغيرات في الضغط الجوي.

٨- متاعب الأسنان.

٩- انخفاض سكر الدم.

١٠- التدخـين، حيـث إن النيكوتـين وأول أكسيـد الكربـون الموجوديـن في دخان السجائر يؤثران على الأوعية الدموية، فتنقبض بعمل النيكوتين، وتتسع بفعل أول أكسيد الكربون.

١١- بعض الأطعمة مثل الشوكولاتة والموالح والكحول والأطعمة الحمضية والجبن المعتق والقشدة الرائبة.

١٢- مرض التيفوئيد أو الدفتريا.

١٣- البهارات والمحليات الصناعية والزنجبيل ودبس السكر.

١٤- حبوب منع الحمل التي تحتوي على نسبة عالية من الأستروجين.

١٥- المثيرات النفسية.

أعراض مرض الصداع النصفي:

تظهر أعراض تحذيرية قبل أن تبدأ نوبة الصداع مثل:

١- تشوش في الرؤية، مثل الفقدان الجزئي أو المؤقت للبصر.

٢- رؤية ومضات من الضوء أو الألوان.

٣- الشعور بوخز خفيف في جانب واحد من الوجه أو الجسم.

٤- اضطراب حاسة الشم.

٥- الشعور بالبرد أو الرغبة الشديدة في تناول طعام معين أو تغير الحالة المزاجية.

٦- الإحساس المفاجئ بالامتلاء بالطاقة أو التثاؤب المتكرر.

الأدوية الكيميائية والعشبية والمكملات الغذائية المستخدمة لعلاج الصداع النصفي:

أولاً: الأدوية الكيميائية المشيدة.

١- يستخدم دواء (Sumatriptan) Imitrex، وهو دواء حديث يخفف كثيراً من حدة نوبات الصداع النصفي، وذلك عن طريق زيادة كمية السيروتين في المخ. وفي دراسات إكلينيكية وجدوا أن ٨٢٪ من مرضى الصداع النصفي قد تحسنت حالتهم في أثناء ساعتين من العلاج، واختفى الألم تماماً في ٦٥٪ منهم. ولا بد من استعمال هذا الدواء عن طريق الحقن. هذا الدواء له أضرار جانبية مثل الدوار والخمول والقلق. كما أنه لا يناسب مرضى القلب ومرضى ارتفاع ضغط الدم.

٢- دواء Etavil, Endep (Amitriptyline) وهـذا الـدواء يخفـف مـن الصـداع النصفي، ويُعطى عن طريق الفم.

٣- دواء Valium (Diazepam) ودواء Sansert(Methysergide) ودواء Enderal (Propranolols) وجميـع هذه الأدويـة تستخدم للوقاية، وليس لعلاج النوبات الحادة.

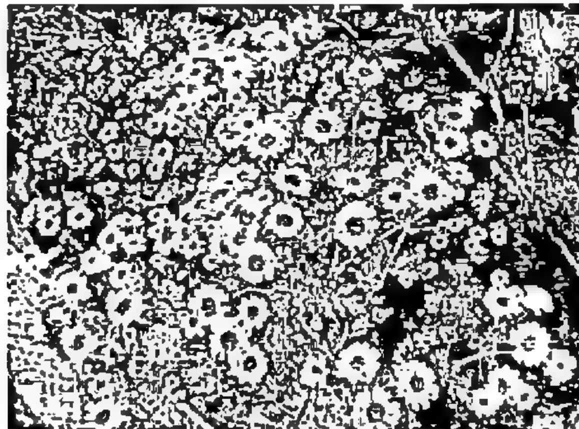
ثانياً: الأدوية العشبية:

١- Ergotamin وهـو مركـب منفصـول مـن فطـر الأرغـوت، وهذا الـدواء الأكثر شيوعـاً في تخفيف الصداع النصفي، وهو يوجـد على هيئة مستحضر يباع في الصيدليات.

٢- Bio Rizin دواء يحتـوي علـى مستخلـص العرقسوس، وهـو يحسـن مستوى الطاقة ويساعد على تخفيف أعراض الحساسية، التي يمكن أن تسبب الصداع النصفي.

٣- الكافورية أو شجرة مريم Feverfew

نبـات عشبـي معمر يشبـه إلى حد ما نبـات البابونج، يحتوي علـى زيت طيار ولاكتونات، تستخدم على نطاق واسع لعلاج الصداع النصفي، يوجد مستحضر مقـنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم.

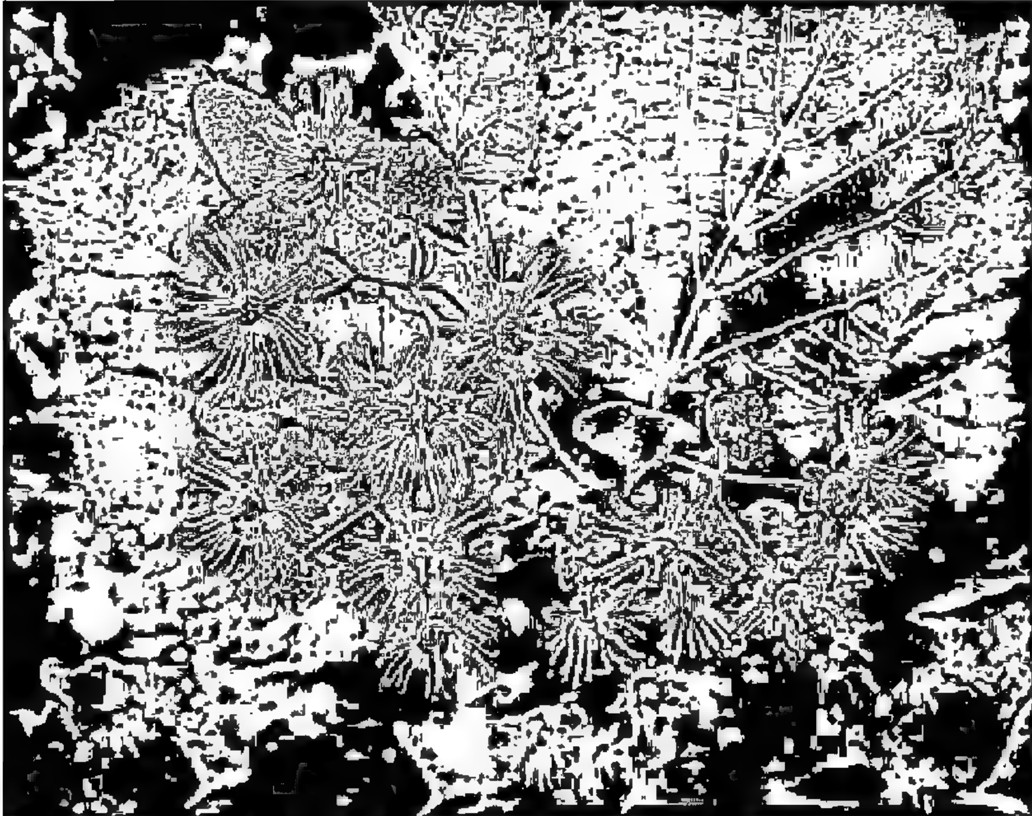


٤- الجنكة Ginkgo biloba:

الجنكـة شجرة كبـيرة معمرة، الجـزء المستعمل منهـا الأوراق والبذور. تحتوي أوراق الجنكـة علـى فلافونيـدات وجنكوليـدات وسالسيلات. تزيـد خلاصة الجنكة الـدورة الدمويـة وتخفف الصـداع النصفي. يوجـد مستحضر مقنن يبـاع في محال الأغذية الصحية يستعمل بمعدل قرص واحد مرتين يومياً.

٥- الزيزفون ويعرف بالتيلو Linden:

نبـات عشبي الجـزء المستعمل منه الأزهار يحتوي علـى فلافونيدات وزيت طيار وحمض الكافئين. يضاد التشنج ويخفف حدة الصداع النصفي. يؤخذ ملء ملعقة من أزهـار الزيزفون، ويوضع في ملء كوب ماء مُغلّى، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب عند حدوث نوبة الصداع النصفي.



٦- Mygr aid:

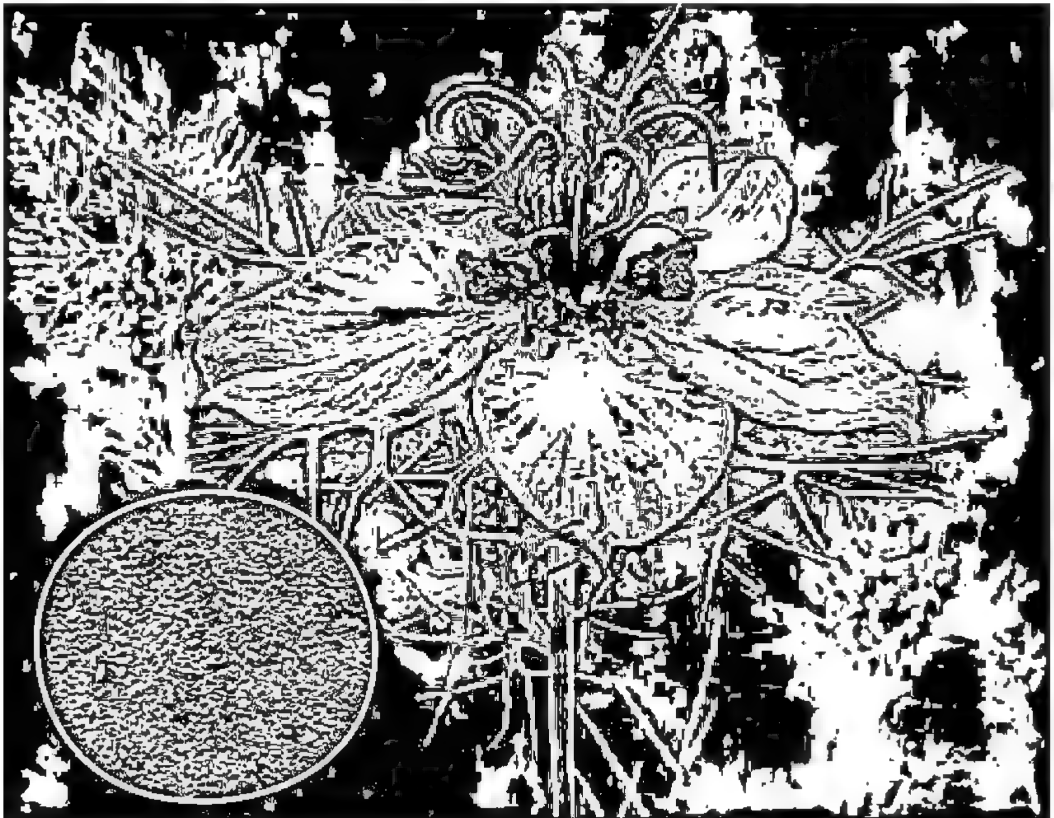
مزيـج مـن الأعشاب يوجد علـى هيئة مستحضـر مقنن يباع في محـال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم.

٧- الزنجبيل Ginger:

يقوم الزنجبيل الطـازج أو الجاف بتهدئة الصداع النصفـي والصداع العادي. يؤكل قطعة من الزنجبيل عند الشعور بأعراض الصداع.

٨- الحبة السوداء Negilla:

يؤخـذ مقـدار ملء ملعقة طعام من بـذور الحبة السـوداء وتحمّص كما تحمّص القهـوة، ثم توضع في قطعة شاش وتصر، ثم تستنشق لمدة ٥ دقائق، ويكرر ذلك عند حدوث الصداع.



٩- العسل النقي Honey:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العسل النقي عند الشعور بأعراض النوبة، حيث تزول النوبة تماماً بعد نصف ساعة.



١٠- بخار الماء والخل:

يوضع مزيج متساوٍ من الماء والخل في وعاء ويوضع على النار حتى الغليان، ثم يزاح من على النار وينكب المريض على فتحة الوعاء مغطياً رأسه والوعاء بمنشفة، ويستنشق البخار المتصاعد ويستمر في الاستنشاق ٧٥ مرة متصلة فيزول الصداع بعد ذلك، يكرر ذلك عند ظهور نوبات الصداع.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- زيت زهرة الربيع: وهو يعمل مضاداً للالتهابات بشكل عام، ومن ضمنها الصداع النصفي، حيث يعمل على عدم انقباض الأوعية الدموية. يوجد منه مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية، ويستعمل حسب التعليمات.

٢- فيتامين ب٢: وهو يزيد من تدفق الدم إلى المخ يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ملجم ثلاث مرات يومياً، ويجب عدم تعدّي هذه الجرعة.

٣- روتين Rutin: وهو يخلص الجسم من السموم التي تسبب الصداع، يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ملجم يومياً.

٤- مساعد الأنزيم Qio: وهو يزيد تدفق الدم إلى المخ وتحسين الدورة الدموية، يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ملجم يومياً.

ملاحظة مهمة:

يمكن استخدام الوخز بالإبر الصينية لعلاج الصداع النصفي، كما يمكن استعمال طرق الفصد لإخراج الدم الفاسد من الجبهة بالإضافة إلى الحجامة.

نصائح يجب اتباعها:

١- تخير الوجبات التي تحتوي على نسبة قليلة من السكريات وعالية في البروتينات.
٢- أضف إلى وجباتك اللوز والبقدونس والثوم والشمر والكزبرة والأناناس الطازج.
٣- تجنب الأطعمة التي تحتوي على الحمض الأميني التيرامين والموجود في اللحوم المخزنة والموز والأفوكاتو والبيرة والكرنب والأسماك المعلبة ومنتجات الألبان والباذنجان والبطاطس والطماطم والخميرة والشوكولاتة.
٤- تجنب الملح والأطعمة المقلية.
٥- تناول الوجبات القليلة وإذا لزم الأمر، فتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الأساسية للمساعدة على توازن السكر في الدم، الذي يؤدي اضطرابه إلى حدوث الصداع النصفي.
٦- لا تدخن وتجنّب التدخين السلبي.
٧- قم يومياً بعمل تدليك للرقبة ومؤخرة الرأس.
٨- حافظ على التمرينات الرياضية المنتظمة والمعتدلة.



الضور العصبي

Bulimia Nervosa

هو خلل يتميز بنوبات غريبة من الشراهة للطعام دون القدرة على السيطرة على النفس: حيث يتناول الشخص كميات كبيرة من الأطعمة عالية السعرات، يلي ذلك حث النفس على القيء أو تناول ملينات لتخليص الجسم من الطعام الذي تم طعامه أثناء النوبة. إن هذه مشكلة طبية نفسية وخطيرة في الوقت نفسه، وتحتوي على مضاعفات كامنــة غير آمنة. والضور العصبي قد يؤدي إلى مشكلات طبية خطيرة منها النزيف الداخلــي والقرح، ونقص سكر الـدم، وانفجار المعدة، وتلف الكلــى، وتوقف الطمث، ونقص معدل النبض، وضغط الدم وضربات قلب غريبة.

إن أسبــاب الضور غالباً ما تكون نفسية، فهي عادة مرتبطة بالضغوط. الشراهة قـد تكون وسيلة يحاول المصــاب بهذا المرض عن طريقها التعامـل مع العواطف. هم يسمحــون للشخص بتركيز انتباهه بعيداً عن المشكلات العاطفية غير المستحبة وغير المريحة. المصابون بالضور قد تنتابهم الهواجس أيضاً لاستخدام التدريبات الرياضية كوسيلة للسيطرة على الوزن. هذا الخلل يصيب عادة النساء أكثر من الرجال خاصة في المهن التي تركز على المظهر.

الهواجس عن الوزن قـد تنتج أيضاً عن عوامل اجتماعيــة في مجتمع اليوم. إننا محاصــرون باستمرار بمقولــة: إن النحيف هو أكثر قبولاً، والنحيــف هو الأفضل. إن نحو واحدة في كل ثماني فتيات من ١٣-١٩ سنة متضمنة العديد من طلبة الكليات، قد تصــاب بأمراض الشراهة. في بعض العائلات كان أحـد أسباب الشراهة للطعام هو ســوء المعاملة. نساء كثيرات يبدأ معهن الشره للطعــام بسبب رفض حقيقي أو تخيلي للرجال. البعض الآخر نموذجيات وقمن بإنجازات كبيرة، ولهن مستوى عالٍ اجتماعياً،



ولكنه لديهن تقدير منخفض لأنفسهن. إذا كانت احتياجات المرأة العاطفية الأساسية لم تشبع في الطفولة، فهي قد تتوصل إلى اعتقاد أن مشكلتها ستحل إذا كانت فقط جذابة بالقدر الكافي (وهذا معناه النحافة). وهذا الهاجس يدفع للضور. يقال: إن هناك عنصراً عضوياً في هذا الخلل، فمثلاً المصابون بخلل في الطعام يميلون للإصابة باختلال كيميائي مشابه للموجود في الأشخاص المصابين بالاكتئاب.

كلاهما لديه زيادة في معدل الهرمون المنشط للقشرة الكظرية Adrecocorticotropic، هرمون يفرز من الغدة النخامية يثبط عمل خلايا T، وبذلك تضعف المناعة. والمصابون بالضور قد تحتوي أجسامهم على معدلات قليلة من الموصل العصبي سيروتونين Serotonin، الذي قد يؤدي إلى التوق الشديد للنشويات البسيطة، الأغذية المعتادة في مرحلة نوبات الشره.

وعلى عكس المصابين بفقدان الشهية الذين تتضح عليهم علامات تجويع النفس، المصابون بالضور قد يخفون المرض لمدد طويلة قد تصل إلى عدة أعوام، لأن وزنهم عادة يكون في المعدل الطبيعي، والشره والتخليص من الطعام تفعل في السر. المظاهر العضوية للضور قد تكون غدداً متورمة في الوجه والرقبة، تآكل طبقات المينا في الأسنان الخلفية، أوعية دموية ممزقة في الوجه، تورم الغدد اللعابية مؤدية إلى شكل السنجاب الأمريكي، حرقان مستمر بالزور، التهاب في المرئ. وقرحة فتق الحاجب الحاجز. كل ذلك ناتج عن الحث على القيء. في بعض الأحيان، الملاعق والعصي المبلوعة التي تستخدم لأحداث القيء تزال جراحياً. إذا أسيء استخدام الملينات فقد ينتج تلف الأمعاء، نزيف من الشرج وإسهال مستمر، كما أن سوء استخدام الملينات، يزيل البوتاسيوم والصوديوم من الجسم، مما يؤدي إلى اضطراب الألكترونيات التي تؤدي إلى الجفاف، وتقلص العضلات. وفي بعض الأحيان توقف القلب. من العلامات الأخرى للضور سقوط الشعر، والجلد الأصفر، وتجعدات مبكرة. وسوء راحة النفس، والضعف الشديد، والإجهاد العضلي، والدوار.

المصابون بالضور العصبي عادة يشعرون بالذنب نحو أفعالهم، وذلك بسبب أنهم ربما ينجحون في ستر ذلك لسنوات حتى على أبنائهم وأزواجهم. الرحلات إلى الحمام بعد الطعام والاختفاء المفاجئ لكميات كبيرة من الطعام والزيارات المتعددة لطبيب الأسنان وتغيرات في المزاج قد تكون مظاهر أن هناك خطأ ما.

يقول الباحثون في المنظمة الوطنية للصحة النفسية وجامعة ديوك: إن نقص الهرمون المتحكم في الشهية قد يتسبب في أن المصاب بالضور يفشل في الشعور بالشبع. إن طعام وجبة ظاهرياً لا تثير في هؤلاء الأشخاص إفراز هرمون كوليسيستوكينين بانكريوزيمين، الذي يوجد في الأمعاء الرفيعة والمخ. يجب عليهم الاستمرار بالطعام بشراهة للشعور بالاكتفاء، ويمكن أن يكون هذا هو السبب الرئيس وراء الشراهة للطعام. وهناك دراسة أجريت في كلية الطب بجامعة أيوا وجامعة ويسكونسين بأمريكا وجدت أن إنقاص الوزن كجزء من تدريب الرياضيين قد تؤدي إلى الضور العصبي. إحصائية على ٧٠٠ مصارع في المدارس العليا وجدت أن ٢٪ أصيبوا بصخب جوع تلاه قيء.

لا يوجد أدوية عشبية لعلاج الضور. ولكن هناك مكملات مهمّة لها دور في علاج هذا المرض، وهي:

١- نظراً لأن متلازمة الضور تؤدي إلى نقص شديد في الفيتامينات والمعادن فإنه يجب أخذ مركب المعادن والفيتامينات المتعددة مع الوجبات، كما ينصح بها الطبيب المعالج.
٢- يؤخذ فيتامين (أ) بمعدل ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً، وإذا كانت المرأة حاملاً فلا تتعدى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.
٣- الزنك: يؤخذ بمعدل ما بين ٥٠ إلى ملجم يومياً، وهو ضروري جداً لأيض البروتين، ويحسن القدرة على التذوق، ونقصه يزيد الشهية.
٤- مركب الأحماض الأمينية الحرة: يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة عليه، وهو يقابل نقص البروتين، الذي يعد مشكلة خطيرة في الضور.
٥- خميرة البيرة: ابدأ بملعقة صغيرة يومياً وزدها إلى الضعف بعد أسبوع. والخميرة أحد المصادر الجيدة لفيتامين ب.
٦- عشب البحر: يؤخذ بمعدل ٢٠٠٠-٣٠٠٠ مجم يومياً يمد الجسم بالمعادن الأساسية وبالأخص اليود.
٧- فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٦٠٠ وحدة دولية يومياً، وهو ضروري لإصلاح الأنسجة ومضاد أكسدة قوي جداً.



العدوى بفطر الخميرة

Yeast Infection

تعيش بعض الفطريات بشكل طبيعي داخل قناة المهبل، ومن ضمن هذه الفطريات فطر الكانديدا Candida albicu ومعظم النساء يمكن أن يتعرضن إلى الالتهاب الفطري، وتتلخص أعراض هذا الالتهاب الفطري بالتهيج المهبلي وإفراز كمية كبيرة من مادة بيضاء تشبه إلى حد ما الجبن وحرقان شديد، وتكون الأغشية حول المهبل ملتهبة وحمراء اللون، وعادة فإن الالتهاب الفطري الخميري يكون معتاداً أثناء فترة الحمل، نظراً لتغير درجة الحموضة ومحتوى السكر لإفرازات قناة المهبل. كما أن حبوب منع الحمل لها دور على المهبل تؤدي إلى الإصابة بهذا الالتهاب الفطري، ويقول المختصون: إن استخدام اللولب يهيئ بيئة خصبة لنمو الفطريات بوساطة إنقاص الإفرازات الطبيعية لقناة المهبل.ونظراً لأن فطر الكانديدا ينتعش في وجود المواد السكرية، فإن النساء المصابات بمرض السكري يكنّ أكثر قابلية للإصابة بهذه العدوى الفطرية. وقد وجد أن التهاب الخميرة المهبلي يمكن أن ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي، وهذا يفسر لنا لماذا تعاني بعض النساء من التهاب فطري مزمن، أو كما يسمونه معاود، هناك عوامل أخرى يمكن أن تسهم في عدوى المهبل الفطري مثل الحساسية، سوء أو نقص التغذية، عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية واستعمال الكربوهيدرات المكررة.

علاج العدوى بفطر الخميرة:

ينقسم علاج العدوى بفطر الخميرة إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالمواد المشيدة، وهي:

١- يستخدم علاج كلوتريمازول أو ميكونازول لعلاج العدوى الفطرية، وهي تباع على هيئة أقماع مهبلية أو دهانات موضعية. هذه الأدوية يمكن أن تسبب تحسساً لدى بعض السيدات اللواتي لديهنَّ حساسية خاصة.

٢- دواء الكيتوكونازول المعروف بالنيرازول هو داء خاص بفطر الكانديدا، وله تأثير جيد على هذا الفطر، وليس له أعراض جانبية.

٣- حمض البوريك وهو مستحضر على هيئة كبسولات، أثبتت أن له مفعولاً مؤثراً في نحو ٩٨٪ من الحالات ضد عدوى الفطريات.

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأعشاب ذات أهمية في علاج العدوى بفطر الخميرة، وأهمها ما يأتي:

١- الصبر Aloe:



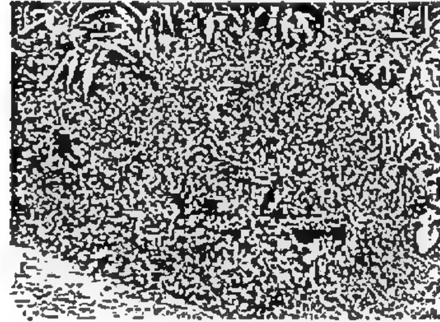
تحدثنا كثيراً عن الصبر في الجزأين الأول والثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب في عدد من الأمراض، والجزء المستعمل من الصبر هي عصارة الأوراق، التي تحتوي على مجموعة جلوكوزيدات الأنثراكينون، يستخدم على نطاق واسع لعلاج الأمراض الجلدية وضد الجروح والحروق وضد العداوي ومشهور جداً بصفاته الشفائية.

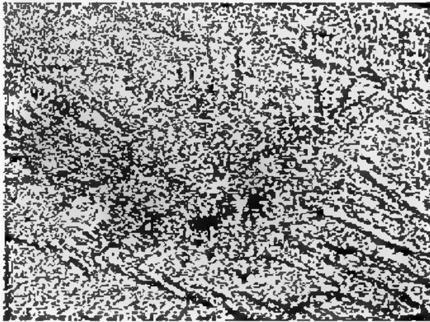
تكسر أوراق الصبر ويؤخذ من عصارتها المائية وتدهن موضعياً قناة المهبل من أجل تخفيف الحكة. كما أنه يمكن أن يستعمل كغسول مهبلي، حيث يؤخذ كمية من عصارة أوراق الصبار، وتخفف بماء دافئ ويغسل بها المهبل.

كما يمكن استخدامه عن طريق الفم، ويوجد منه مستحضرات مقننة حيث تؤخذ كبسولة واحدة عند النوم وأخرى في الصباح.

٢- نبات البربريس Barberry:

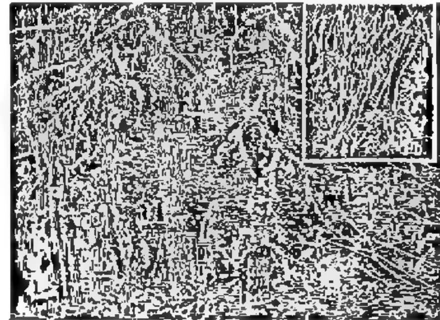
نبـات معمر شائك يصل ارتفاعـه إلى ٣ أمتار، له أوراق جلديـة وأزهار صفراء وثمار عنبية حمراء عند النضج. يعرف النبات علمياً باسم Berberis vulgaris الجزء المستخـدم من النبـات الثمار العنبية ولحـاء الساق والجذر. يحتـوي البربريس على قلويـدات مـن نـوع الأيزوكينولين بما في ذلك مركـب البربرين والبرمابـين. يستعمل البربريـن مضـاداً قويـاً للجراثيـم وينبه إفـراز الصفـراء. والبرمابـين مضاد قوي للجراثيـم. يوجـد مستحضـر مقنن يبـاع في محال الأغذيـة الصحيـة. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

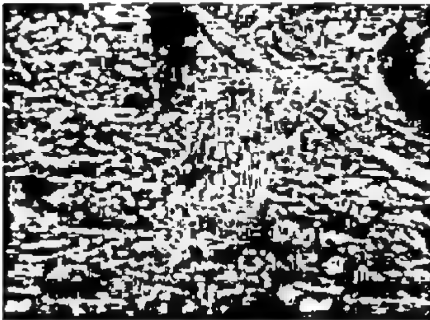




٣- الأوسنيا Usnea:

هو عبارة عن أشنة تنمو متطفلة على جذوع بعض الأشجار. تحتوي على أحماض أشنيـة، أهمهـا حمضـ النيوزنيك وحمضـ الثامنوليـك وحمضـ اللوباريك وحمض الستيكتينـك Stictinic acid وحمضـ الإيفرنيـك evernic acid وحمضـ البارباتيـك وحمض الدفراكتيايك Diffractaic acid وحمض البروتوسيترايك Protocetraic acid.





مــن المعروف أن الأوسنيا لها تأثير مضاد للجراثيــم والفطريات ومضادة للالتهابات وخافضــة للحرارة. يوجد مستحضر على هيئة لوزينج Lozenge يؤخذ بمعدل ٢ إلى ٦ مــرات في اليــوم، وكل لوزينج يحتوي على ١٠٠ مجم من الأشنة الجافة. يمكن أن يغلي ملء ملعقة كبيرة من محسوق الأشنة مع ملء كوب ماء، ويستمر الغليان لمدة ٥ دقائق ثــم يصفًى ويعمل غســول للمهبل، شريطة أن يكون الغسيل دافئاً، حيث له تأثير مميز على فطر الخميرة.

٤- الثوم Garlic:

الثــوم مضاد حيــوي طبيعي جيــد، مضاد للجراثيــم والفيروســات والفطريات. يستعمل ضد الفطريات المعدية. يمكن عمل دش مهبلي من خلاصة الثوم: حيث يؤخذ ٤ فصوص وتهرس ثم تنقع في ملء كوب ماء بارد لــدة ساعتين ثم يصفًى ويغسل به المهبل، كما يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٥- حشيشة القنفذ Echinacea:

حشيشــة القنفــذ لهــا فوائد جمــة، وقد سبــق الحديث عــن فوائدهــا لعدد من الأمراض. تستخدم أزهار حشيشة القنفذ مضاداً جيــداً للفطريات. يمكن أن تؤخذ على هيئــة غسول مهبلي؛ وذلك بأخذ ملعقة طعام كبيرة من مسحوق حشيشة القنفذ ونقعها في ملء كوب ماء لمدة ٣ ساعات، ثم تصفًى ويغسل بها المهبل. يمكن استخدام حشيشة القنفذ عن طريق الفم بمعدل كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية من أهمها ما يأتي:

١- بيوتــين: يستعمل على تثبيط الفطريــات. يؤخذ بمعدل ٣٠٠ ميكروجرام بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٢- الأسيدوفيلــس: تحافظ على البكتريــا النافعة في الأمعاء والمهبل. يؤخذ بمعدل ملء ملعقة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٣- فيتامين ب المركب: فيتامين ب المركب له علاقة بالعدوى بالخميرة. يؤخذ بمعدل ١٠٠مجم يومياً.

٤- فيتامين د: مهم جداً للنساء، حيث يقوم الجسم ومحاربة العدوى. يؤخذ ٤٠٠ وحدة دولية يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- السكر والفاكهة بيئة صالحة لفطر الخميرة، وعليه يجب عدم استعمال أي مواد حالية حتى بعد الشفاء. كما يجب الامتناع عن منتجات الألبان عدا الزبادي قليل الدسم.

٢- حافظي على المهبل والمنطقة المجاورة نظيفة وجافة، وبعد الاستحمام استخدمي مجففاً، وتجنبي ملامسة المواد الكيميائية المهيجة.



العرق
Perspire,Sweat

العرق هو رشح ينتج عن جسم الإنسان عند تعرضه لظروف خاصة، ويتكون في مجمله من الماء ومن بعض المواد الذائبة التي تفرزها غدد في الجلد. وتنتشر على سطح الجسم بأكمله، لكنها تكون في مواضع معينة من الجسم أكبر وأكثر تركيزاً، فعلى سبيل المثال، نجد غدداً عرقية كبيرة وكثيرة تحت الإبطين، وعلى راحتي اليدين وباطن الأقدام. ولا تعد هذه الغدد ذات أهمية تذكر في مساعدة الجسم على التخلص من فضلاته، بل إن أهميتها الأولى تتمثل في إنتاج العرق عندما يحتاج الجسم إلى التخلص من الحرارة. ولكن عملية التعرق في حد ذاتها لا تقوم بتخفيض درجة حرارة الجسم، ولكن يحدث هذا عندما يتبخر هذا العرق.

يعرق الناس في الجو الحار كما يعرقون في الجو البارد، وفي أثناء النهار وفي أثناء الليل. وتتبخر الكميات القليلة من العرق البارد حالما تتكون، وتسمى هذه العملية: التعرق غير الملموس. أما عندما يكون الجو دافئاً أو عندما يقوم الشخص بمجهود شاق فإن درجة حرارة الجسم تميل للارتفاع، وعندها تزيد الغدد العرقية من إنتاجها، ومن ثَمَّ تتجمع نقاط الماء على سطح الجلد. ونقول حينئذ: إن الشخص يتصبب عرقاً، وتسمى هذه العملية بالتعرق الملموس.

يحتفظ تحت المهاد أو الوطاء (جزء من الدماغ يوجد به مركز تنظيم حرارة الجسم) بدرجة حرارة الجسم ثابتة. ويتلقى هذا الجزء إشارات نبضية من الدم الدافئ ومن مستقبلات الحرارة الموجودة في الجسم، ومن ثَمَّ يرسل إشارات عن طريق الأعصاب إلى الغدد العرقية، التي تقوم بدورها بإنتاج العرق. كما يعمل التوتر



العصبي والإثارة أيضاً على إهاجة وحث الغدد العرقية، خاصة تلك الموجودة في اليدين والإبطين. وعندما يتبخر العرق، تظل بعض الرواسب الصلبة كاليوريا والأملاح عالقة بالجلد. والاستحمام المنتظم يعمل على وقف تراكم هذه الرواسب التي تسد مسام الجلد. وهناك مواد صناعية وطبيعية يمكنها إزالة إفراز العرق من الإبطين، تباع من أجل هذا الغرض، ومعظمها يحتوي على كلوريد الألمنيوم.

ومزيل العرق عبارة عن مواد مصنعة لتخفيف روائح الجسم الكريهة أو القضاء عليها أو إخفائها. وتتولد غالبية روائح الجسم الكريهة الخارجية عندما تتفاعل البكتيريا في عملية التعرق مع إفرازات الجلد؛ إذ ليس للعرق نفسه رائحة كريهة. وتحتوي مزيلات العرق عموماً على مواد كيميائية توقف نمو البكتيريا. كما يحتوي العديد منها على عطر يخفي الرائحة الكريهة. وتعمل بعض مزيلات العرق، المسماة مضادات التعرق على خفض مقدار العرق.

وأكثر ما ترتبط كلمة مزيل العرق بالمنتجات التي تكافح رائحة الإبط. وتصنع مزيلات العرق. لاستعمالها في الأقدام وراحتي الكفين والإبطين ومنطقة الأعضاء التناسلية، وكذلك للحد من الروائح المنبعثة من الفتحات الناتجة عن العمليات الجراحية والاعتلالات الأخرى. وتصنع مزيلات العرق، ومضادات التعرق على شكل معاجين وسوائل للدهن أو الغسل أو على شكل قضبان أو رذاذ. وتحتوي العناصر المضادة للبكتيريا في مزيلات العرق، على أملاح الزنك أو المغنسيوم، وكلوريد البنزثونيوم، والتركلوسان. أما الألومنيوم والزركونيوم والمركبات المصنعة من الزركونيوم والألمونيوم معاً وهي الموجودة في غالبية مضادات التعرّق فتعمل على الحد من التعرق.

لقد كان أكثر المكونات المضادة للبكتيريا شيوعاً في مزيلات العرق ومضادات التعرق حتى عام ١٩٧٢م، مادة كيميائية تدعى سداسي الكلوروفين. وقد حذرت إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية من استعمالها في مواد التجميل بعد أن أثبتت الأبحاث أنها قد تؤذي الجهاز العصبي.

أما طريقة علاج العرق بالأعشاب الطبية فهي كما يأتي:

١- طريقة علاج التعرق الغزير في القدمين وتحت الإبط وغيرها من أجزاء الجسم. تغسل المناطق التي تتعرق بغزارة بالماء والصابون وتجفف تماماً، ثم

تدهــن بصبغــة الكنباث. وطريقة تحضير الصبغة هــي وضع نحو ١٠ جرامات من أغصان نبات الكنباث الجافة والمجروشة مع ٥٠ جراماً من الكحول الطبي، والــذي يعرف لدى العامة بالسبيرتو في زجاجة محكمة السد، وتوضع في مكان دافــئ لمدة إسبوعين مــع خضها جيداً مــرة كل يوم على الأقل. ثــم بعد انتهاء المدة تصفّى وتوضع الصبغــة في زجاجة أخرى محكمة السد. وتدهن الأماكن التــي تفرز كميات زائدة من العرق بجزء من هــذه الصبغة بمعدل مرة واحدة في اليوم.

٢- يضــاف ٤٠ جرام من مجروش أوراق المرمية الجافة إلى نصف لتر ماء مُغلًّى، ويترك مدة ٦ ساعات ثم يصفّى بعد ذلك ويشرب منه مقدار ملعقة كبيرة عدة مرات كل يوم.

٣- يغلّــى مــا بين ٥-١٠ لتر مــن الماء، ويضــاف إليه نحو ٢ كيلو مــن أوراق الجوز الأخضــر أو اليابــس (كيلــو جرام فقط مــن اليابس) ويستمــر في غليه لمدة ٥ دقائق، ثم يزاح من على النار ويترك جانباً لمدة ١٠ دقائق ثم يصفّى، ويستعمل هــذا المُغلّى بعــد الانتهاء من الاستحمام، حيث يضــاف إلى كمية الماء الأخيرة التــي يستعملها الشخص ويغسل بها كل الجســم. هذه الطريقة تستخدم للحد من إفراز العرق الغزير في أنحاء الجسم.

٤- تسحــق كمية من قشر الرمان سحقاً ناعماً، ومــن ثَمّ ينظف تحت الإبط بالماء والصابون، ثم يفرك الإبط بقليل من هذا المسحوق، ويكرر ذلك مرتين يومياً، لحــين الحصول علــى النتيجة المطلوبــة. وهذه الوصفة للتخلــص من الرائحة الكريهة تحت الإبط.

٥- تستخــدم كربونات الصوديوم لتخفيف رائحة العرق تحت الإبط، وذلك بوضع كميــة بسيطة من هــذه المادة تحت الإبــط بعد غسلها وتجفيفهــا ويكرر العمل بشكل يومي.





العقم
Infertility

العقم هو عدم قدرة الزوجين أو أحدهما على الإنجاب. وقد يكون كل من الرجل والمرأة قادراً على الإنجاب مع شريك مختلف. ولهذا السبب فإن عدم الخصوبة يعد حالة شخصين بوصفهما زوجين أكثر من كونهما شخصين منفردين. وقد يكون عدم الخصوبة مؤقتاً، ومن الممكن علاجه. كما يمكن أن يكون مستديماً. ويسمى عدم الخصوبة المستديم عقماً. والزوجات اللاتي تحدث لهن حالات إجهاض مستمرة يُعددن أيضاً عديمات الخصوبة.

أسباب العقم:

قد يكون عدم الخصوبة نتيجة لتطورات غير عادية، أو وظيفة غير عادية، أو مرض يصيب جهاز الإنجاب. وفي بعض الأحيان، يمكن إرجاع سبب الحالة إلى خلل معين لدى الرجل أو المرأة. ولكن في كثير من الأحيان، تنجم عدم الخصوبة عن عدد من الأسباب، تشمل الطرفين كليهما. وفي نحو خمسي حالات عدم الخصوبة، يرجع السبب في الغالب إلى اعتلال الرجل. وفي مثل هذه الحالات، تكشف التحاليل المخبرية للسائل المنوي للرجل عن غياب النطاف (الحيوانات المنوية) أو قلة عددها، أو أن نسبة عالية منها لا تعمل بصورة طبيعية، ويمكن في هذه الحالة تشخيص أي حالة غُدية أو عدوى. ومن الشائع جداً على كل حال عدم وجود سبب محدد، والعلة لدى المرأة هي السبب الرئيس في ثلاثة أخماس حالات عدم الخصوبة. ويشمل نحو نصف هذه الحالات إنسداد قناتي فالوب لدى المرأة. وتنقل هاتان القناتان البيوض من المبيضين إلى الرحم. ويحدث الإخصاب عادة في واحدة من هاتين القناتين. وتحول

قناتا فالـوب المسدودتان دون دخول البيوض إلى الرحـم، ويحدث مثل هذا الانسداد عادة نتيجة لعدوى بالأمراض التناسلية.

توجـد علتان لـدى النساء يمكـن أن تسببـا عدم الخصوبـة، وهمـا اللاإباضة (انقطاع الإباضـة) والانتباذ البطاني الرحمي (التهاب بطانـة الرحم) واللاإباضة هـي فشـل مبيضـي المرأة في إطـلاق البيوضـ. ويسبب انقطـاع اللا إباضـة علة لها علاقة بالغدد الصماء، وبصورة خاصة المبايض، والوطاء والغدة النخامية. والإنتباذ الباطنـي الرحمي مرضـ يصيب جهاز التوالد لدى المرأة، وقـد يسبب ضرراً لوظيفة المبايض وغيرها من أعضاء التكاثر.

هل هناك علاج للعقم؟

هناك ثلاثة أنواع من العلاج، هي:

أولاً: العلاج الجراحي والأدوية المشيدة:

يمكـن في الغالب علاج عدم الخصوبة الناجم عن علل تركيبة في جهاز التوالد، مثـل انسداد قناتي فالوب عن طريـق الجراحة. ويستخدم الأطباء المضادات الحيوية لعلاج عدوى جهاز التكاثر. ومن الممكن أن يؤدي العلاج بالهرمونات إلى القضاء على عدم أداء الغدد لوظائفها بصورة سليمة.

طـور العلماء مختلف الطرق التي تساعـد الزوجين على التغلب على مشكلة عدم الخصوبـة، عندمـا يصبح العـلاج الآخر غير فاعـل. فهناك طريقة تسمـى التلقيح الاصطناعي، وهي حقن سائل الرجل المنوي في رحم المرأة. ويمكن أخذ السائل المنوي من زوج المرأة وفق تقنية تسمى التلقيح في الأنابيب: حيث تنقل البيوض من رحم المرأة، وتلقح في المختبر بالسائل المنوي المأخوذ من زوجها. وتدخل البيوض الملقحة بعد ذلك في رحم المرأة، حيث يمكن أن تتطور واحدة أو أكثر منها ليصبح جنيناً عادياً. ويسمى الأطفال الذين يولدون نتيجة لعملية التلقيح في الأنابيب أطفال الأنابيب.

ويستخـدم بعضـ أطباء الغـرب وسيلة تسمى نقـل الجنين، تُمكّن المـرأة التي لا تستطيـع إنتاج البيوض مـن الحمل والولادة. ووفق هذه الطريقة، فـإن الأنثى المانحة تلقح بويضاتها صناعياً من زوج المرأة العقيم وبعد أيام قليلة ينقل الجنين من رحمها

إلى رحم المرأة العقيم. وفي طريقة أخرى تستخدم في غير البلاد الإسلامية تعرف بالإنابة، تصبح المرأة المانحة حاملاً عن طريق التلقيح الصناعي بسائل منوي مأخوذ من شريك ذكر هو أحد زوجي عدم الخصوبة، وتحمل المانحة التي تسمى الأم بالإنابة -الطفل في رحمها وتلده وبعد ذلك يتولى الزوجان عديما الخصوبة العناية بالطفل. وطبعاً، للشريعة الإسلامية الغرّاء حكمها في كل حالة من هذه الحالات.

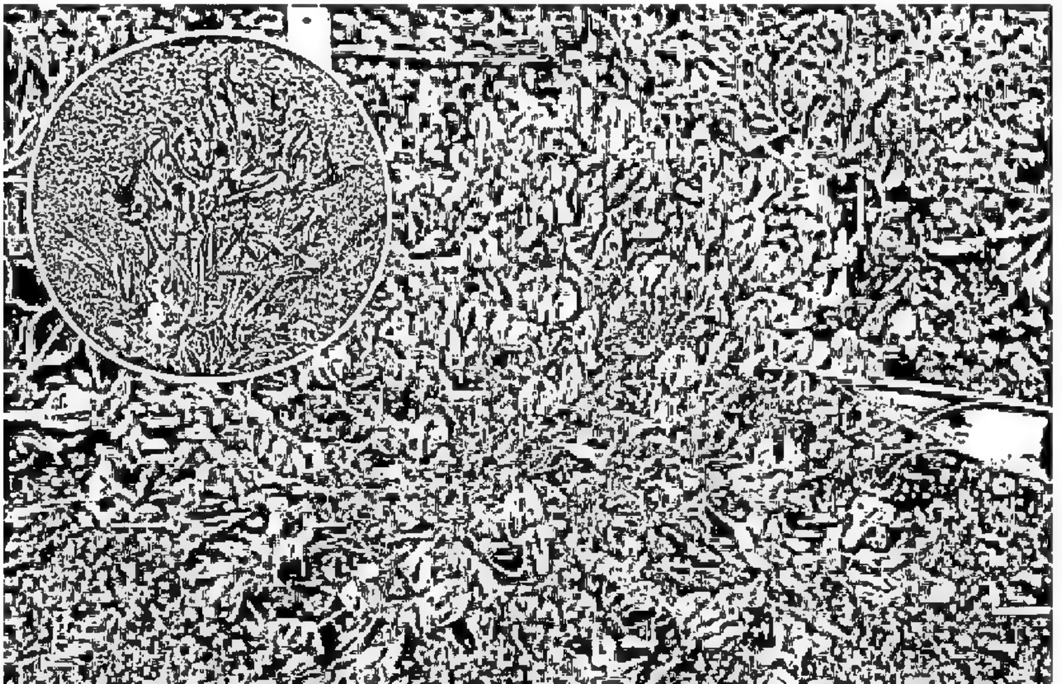
ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية تحفز حركة الحيوانات المنوية، وأهمها ما يأتي:

١ - نبات الأستراجلس Astraglus:

الأستراجلس نبات معمّر له ساق مغطى بالشعر، ويصل ارتفاعه إلى ٦٠سم، ويعرف علمياً باسم Astragalus membranaceus. والجزء المستخدم من النبات جذوره التي تحتوي على أسباراجين كالسيوسين، وفورمونونيتين، واستراجلوكوزيدات وستيرولات وكوماتاكتين. يستخدم لتحفيز حركة الحيوانات المنوية. ويجب عدم استخدامه في حالة الإصابة بالحمى.

تعمل خلاصة من مسحوق الجذر، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع على ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.



٢- الفشاغ Sarsaparilla:



تسمى بالعشبة الرومية والمغربية، وهي شجرة متسلقة خشبية معمرة، يصل ارتفاعها إلى ٥ أمتار. تعرف علمياً باسم Smilax spp. الجزء المستخدم من النبات الجذور، التي تحتوي على صابونينات ستيرويدية وستيرولات، بما في ذلك بيتا سيتوستيرول ونشاء وراتنج وحمض السارسابيك ومعادن. تستخدم خلاصة الجذور لتحفيز الحيوانات المنوية وزيادة عددها.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر، وتوضع على ملء كوب ماء مُغلًى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفًى وتشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم.

٣- داميانا Damiana:

وتعرف بالزداع الشابق، وهي عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى مترين، تعرف علمياً باسم Turnera diffusa. والجزء المستخدم من هذه العشبة الأوراق التي تحتوي على أربوتين بنسبة ٧٠٪ وزيت طيار، وأهم مركباته دلتاكادينين وثيمول وجلوكوزيدات سيانوجينية وراتنج وصمغ. تستعمل مولدة للتستوستيرون ومقوية ومنبهة ولعلاج العقم، يوجد مستحضر مقنن منها يباع في محال الأغذية الصحية. تؤخذ حبتان بعد كل وجبة.

٤- اليوهمبي Yohimb:

شجرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً، تعرف علمياً باسم Coryuanthe Yohimbe. الجزء المستخدم اللحاء (قشور السيقان) التي تحتوي على

قلويدات مـن مجموعة الإندول، وأهمهـا قلويد اليوهمبين وأصبـاغ وحمض العفص. يستخـدم قلويد اليوهمبين لمواجهة العجز الجنسي. ويستخـدم منبهاً جنسياً للرجال ويجـب عـدم استخدام قلويـد اليوهمبين إلا تحـت إشراف طبي، ويخضـع استعماله في بعض البلدان لقيود قانونية. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي بعض محال الأغذية الصحية. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- حشيشة الملاك Chinese Angelica:

حشيشـة المـلاك الصينية عشبـة معمرة، يصـل ارتفاعها إلى متريـن خضراء زاهية وسيقانها جوفاء. تعرف علمياً باسم Angelica sinensis، الجزء المستخدم من العشبة الجذمور الزاحف تحت سطح التربة، الذي يحتوي على كومارينات وزيت طيار (فثاليد البوتيليدين، ليغوستيليد، وتربينات أحادية نصفية، كارفاكرول). كما تحتوي على فيتامين ب١٢ وكذلك بيتاسيتوستيرول.

تستخدم جذامير حشيشة الملاك مقوية ومطمئنة، ومقوية للدم، ومضادة للتشنج، وتنظم العادة الشهرية لدى المرأة وتفرج آلام الحيض وتعالج العقم لدى المرأة. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذمور العشبة وتوضع على ملء كوب ماء مُغلًى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفًى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.



ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية لكن أهم هذه المكملات ما يأتي:

١- معدن السيلينوم: يؤدي نقصه إلى انخفاض عدد الحيوانات المنوية وقد تم الربط بينه وبين العقم عند كل من الرجال والنساء. يؤخذ ٢٠٠ - ٤٠٠ ميكروجرام يومياً.

٢- فيتامين ج: يعد فيتامين ج من أهم الفيتامينات لإنتاج الحيوانات المنوية، فهو يمنعها من التجمع والتكتل، ويزيد من حركتها. يؤخذ بمقدار ما بين ٢٠٠٠ - ٦٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث جرعات. يوجد منه مستحضر متنن يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- فيتامين هـ: يعمل هذا الفيتامين على توازن إفراز الهرمونات، وهو الهرمون الذي يحمل الأكسجين للأعضاء الجنسية. يؤخذ حسب التعليمات الموصى بها من الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- أوكتاكوزانول: هو من جنين القمح يساعد في إنتاج الهرمونات، يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- ل- أرجنين: أحد الأحماض الأمينية التي تلعب دوراً في زيادة عدد الحيوانات المنوية وفي حركتها. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٦- فيتامين أ: وهذا الفيتامين مهم جداً لعمل الغدد التناسلية. يؤخذ بمعدل ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

٧- فيتامين ب المركب: من أهم الفيتامينات لعمل الغدد التناسلية. يؤخذ بمعدل ٥٩ مجم مرة واحدة في اليوم.

٨- حمض بارا أمينو بنزويك: له دور كبير في استعادة الخصوبة لدى بعض السيدات. يؤخذ بمقدار ٥٠ مجم يومياً.

٩- المنجنيز: معدن جيد يحافظ دائماً على إفراز الهرمونات الجنسية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات يجب اتباعها:

١- لا يؤخذ أي دواء خلاف ما يوصي به المختص.

٢- يجب تناول غذاء لا يحتوي على الدهون الحيوانية والمقليات والسكريات والأطعمة السريعة. أكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة والبذور وحبوب لقاح النحل وغذاء ملكات النحل والقرع العسلي ذي اللون البرتقالي.

٣- تؤثر المعادن الثقيلة مثل الزئبق والزرنيخ والرصاص والكادميوم على عملية التبويض. حاول تحليل الشعر للتأكد من خلو الجسم من هذه المعادن.

٤- يجب تجنب التدخين والمشروبات الكحولية، حيث إنها تؤدي إلى خفض الحيوانات المنوية لدى الرجال، وقد يمنع غرس البويضة الملقحة لدى النساء. يعيد الالتزام الشديد بغذاء خال من الجلوتين وهو البروتين الذي يوجد في القمح والشعير والجوادر، حيث مكن هذا الالتزام النساء من الحمل بعد أن كنَّ غير قادرات.

٦- لا تؤجلين الحمل إلى ما بعد الثلاثينيات، حيث إن الخصوبة تبدأ في الانخفاض عند ذلك السن.

٧- تناول الكافئين يعيق الحمل عند بعض السيدات.



العلاج المثلي
Homeopathy

يعد العلاج المثلي ضرباً من الطب يستخدم فيه العلاج بالطبيعة، ويعتمد هذا العلاج على مبدأ «داوني بالتي كانت هي الداء». وهذا يعني أن الأشياء المسببة للمرض في حالة تعاطيها بكميات كبيرة يمكنها بالفعل المساعدة في الشفاء من المرض إذا تناولها المريض بجرعات مخفضة.

والعلاجات المثلية تصنع عادة من المشتقات النباتية والحيوانية والمعدنية، وتشرف على تنظيمها هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (F D A).

اكتشف هذا النوع من العلاج في أواخر القرن الثامن عشر بوساطة الدكتور هانيمان وهو طبيب ألماني الجنسية. ولم يحظ هذا العلاج بالشعبية إلا في منتصف وأواخر القرن التاسع عشر بالولايات المتحدة. وفي ذلك العصر كان ١٥٪ من أطباء الولايات المتحدة يمارسون العلاج المثلي. ومع تقدم الطب الحديث والعقاقير الدوائية تراجعت شعبية العلاج المثلي تراجعاً شديداً. غير أنه مع عودة الاهتمام بالعلاجات العشبية أثناء القرن العشرين انتعش هذا النوع من العلاج من جديد وشهد صحوة كبرى.

كيف يعمل العلاج المثلي؟

يعمل العلاج المثلي على مستوى كهرومغناطيسي خفي، وإن كان نفاذاً وقوياً، ويعمل بلطف على تقوية رد الفعل العلاجي والمناعي بالجسم. والمحلول المثلي المستخدم للعلاج يعني تنشيطه في عملية يطلق عليها اسم الهز Succussion للتأكد من أن المادة الأصلية للعلاج تم تخفيفها.



تؤثـر العلاجـات المثلية في رشح الأنـف الذي تسببـه الحساسيـة، وحمى القش (التـبن)، والصـداع النصفـي، والتهابـات المعدة، والإصابـات، والربـو الناجم عن الحساسيـة. وإسهال الأطفال الحاد، والآلام العضلية الليفية، والأنفلونزا. ومن أشهر العلاجات المثلية وما يمكن أن تعالجه من أمراض ما يأتي:

نبـات الأقونيطـين لعلاج أعراض ما قبـل الطمث، وثوم سيبا لعـلاج الحساسية ونزلات البرد، ونبات أبيس لعلاج لدغات النحل، وزهرة العطاس لعلاج آلام العضلات والكدمات والالتـواءات، والبلادونا لعلاج أعراض ما قبـل الطمث وأعراض الفورات الساخنـة في سـن اليأس، والبريونية لعـلاج الإمســاك، وجفاف المهبـل، والأذريون لعـلاج الجروح والسحجـات، والبابونج لعـلاج آلام الأذن وأعراض مـا قبل الطمث، والسيميكيوجـا لعلاج الاكتئـاب والقلق وأعراض ما قبل الطمــث، والكوكولاس لعلاج الاكتئـاب والأرق، والحنظـل لعلاج تقلصات الطمـث والتهيج، والشوكـرن لعلاج ألم الثدي والتـورم، والفيروم لعلاج غثيان الصباح عند الحوامـل، والجليسيميوم لعلاج الصـداع، وكبريت هيبـار لعلاج الكحة المزمنـة والإفرازات، واغنا طيـا أمارا لعلاج الحـزن والاكتئـاب، وعرق الذهب لعـلاج الغثيان، ولاشيزيس لعـلاج أعراض ما قبل الطمـث والصداع والألم وفورات سـن اليأس، والليدام لعلاج الالتـواءات، وفوسفات المغنسيـوم لعلاج تقلصات الطمث والانتفاخ، والجوز المقيء لعلاج البواسير والإسهال والإمســاك، وبلساتيلا لعـلاج الغثيان والعـدوى الجرثومية، والسيليـكا لعلاج الكحة والافرازات، والكبريت لعلاج الأنسجة المؤلمة عند اللمس والكحة.

ويعـد نقص البرهـان العلمي المقنع عقبـة تحول دون تقبل الأطبـاء لمبدأ العلاج المثلـي. ويؤمن منتقدو هذا الأسلوب بأن الأدويـة المستخدمة فيه نظراً لكونها مخففة جـداً، فـإن الأثر الذي تحدثه على المرضى يكون أثـراً نفسياً فقط. وبالرغم من ذلك فـإن دراسة استطلاعية شملت ١٠٧ تجربة إكلينيكية نشرت نتائجها في المجلة الطبية البريطانيـة British Medical Journal في عددهـا الصـادر في شهـر فبرايـر لعام ١٩٩١م، التـي أوضحت أن ٨٠٪ ممـن شملهم الاستطلاع كانوا مؤيدين للعلاج المثلي. وهنـاك دراسات أخرى بالمجلات العلمية البريطانية قدمت الدلائل على أن العلاجات المثليـة مفيدة في علاج الحساسية والربو والصداع النصفي والأنفلونزا وحمى القش.

وفي إحـدى الدراسات المهمة التـي نشرت في مجلة The lancet ذكـر أن العلاج المثلي أظهر فاعلية تفوق العلاجات التي تعطى لمجرد إراحة المريض نفسياً Placebo بمقدار ضعفـين ونصف، وذلك في عـلاج مشكلات صحية مثل التهـاب المفاصل والحساسية والدوالي وآلام الجهاز العصبي.

وبالرغـم مـن أن مبيعات العلاج المثلي في تزايد سريع بلغـت نسبته ٢٥٪ سنوياً، حسـب إحصاء المركز القومي للعلاج المثلي، فإن هـذا النوع من الطب التكميلي طالما تعرض لانتقادات عنيفة من المجتمع الطبي التقليدي. فإذا كنت تبحث عن مشورة من ممارس للعلاج المثلي، فتأكد من أن هذا المعالـج طبيب حاصل على مؤهل من إحدى كليات الطب. واسأل عن المكان الذي حصل فيه مؤهل أم لا. والترخيص بممارسة المهنة مطلـوب فقط في ثلاث ولايـات أمريكية في الوقت الحالي، وهـي اريزونا وكونيكتيكت ونيفـادا. ولا توجد إرشادات أن العلاجـات المثلية الحقيقية مخففة التركيز إلا أنه قد ينجم عن استخدامها تفاعلات حساسية. كما قد يكون من المحتم أن تستشير طبيبك قبل تناول أي مادة مجهولة لك.



العلاج بالضغط على الخفين والكفين

يعرف العلاج بالضغط على مواقع أو نقاط على القدم واليد تتبع أو تتصل بالغدد وأعضاء الجسم الرئيسة، وعن طريق التأثير على هذه الأجزاء من الجسم باستخدام الضغط فوق المناطق الخاصة بها والموجودة على القدم أو اليد يمكن إحداث تأثير على المناطق التي تتصل بها هذه الأماكن داخل الجسم.

يعرف هذا النوع من العلاج بعلم المنعكسات Reflexology وهو علم وفن، فهو كعلم يحتاج إلى مهارات ومعلومات يجب أن يلم بها القائم بالعلاج باستخدام هذا العلم؛ وهو فن لأنه يحتاج إلى نوع من الإخلاص والحب من الشخص القائم به.

يقوم علم المنعكسات على اعتقاد مؤداه أن كل جزء من القدم أو اليد يتبع جزءاً من الجسم. عندما يمرض الجسم أو يقع تحت ضغط يصبح الجسم في حالة عدم توازن، ويظهر ذلك على المناطق الحساسة بالقدم أو اليد لتحديد الجزء من الجسم الذي يقع به المرض أو الخلل، وبواساطة الضغط على هذه النقاط الانعكاسية يحدث تنبيه لأجزاء الجسم التابعة لها فتتحسن الدورة الدموية ويسترخي الجسم كله ويصبح في حالة توازن.

يعد علم المنعكسات طريقة سهلة وطبيعية متكاملة، حيث تعمل على استثارة عمليات الشفاء الذاتية بالجسم، وبذلك يمكن علاج كثير من الحالات مثل آلام الظهر ومشكلات الدورة الدموية والإمساك وضغط الدم المرتفع وعدم التوازن الهرموني والأرق والصداع النصفي وأعراض القولون العصبي والتوتر.



وبالرغم من أن النقوش القديمة تشير إلى أن قدماء المصريين واليابانيين والصينيين تعاملوا مع القدمين واليدين في الوصول لصحة أفضل، إلا أنه في أوائل القرن العشرين وضع دكتور وليام فتزجيرالد نظرية علم المنعكسات أو ما سماه علاج المنطقة. وصارت هذه الأخيرة أساساً لعلم الانعكاسات العصبية.

يؤمن الممارسون في هذا المجال بأن المسارات العصبية موجودة في جميع أنحاء الجسم، وعند انسداد أي من تلك المسارات يشعر الجسم بعدم الراحة. ويساعد علم المنعكسات على تجديد الحيوية بمسارات الطاقة بجسد الإنسان ويعيده ثانية إلى حالة الاستقرار أو التوازن العضوي Homeostasis، وتنص نظرية علاج المنطقة Zone therapy التي اشتق منها علم الانعكاس العصبي على أن هناك عشر مناطق تنتشر في جميع أنحاء الجسم، خمساً منها على الجانب الأيمن والخمس الأخرى على الجانب الأيسر. وتسير الانعكاسات العصبية أثناء تلك المناطق مثل الأسلاك الكهربائية في منازلنا. وتستخدم تلك المناطق في تحديد المواقع المختلفة للانعكاسات العصبية على القدمين واليدين. وجميع أجزاء الجسم داخل منطقة واحدة تتصل بالمسارات العصبية ولها مناطق انعكاس مناظرة لها على القدمين واليدين. لقد وجد أن مشط القدم يمثل الصدر والرئتين ومنطقة الكتف، وأصابع القدم تمثل الرأس والعنق، والقوس العلوي من الخف يمثِّل الحجاب الحاجز وأحشاء أعلى البطن، أما القوس السفلي فيمثل أحشاء الحوض وأحشاء أسفل البطن، أما الكعب فيمثل أعصاب الحوض والعصب الوركي المعروف بعرق النسا. أما خارج القدم فتمثل الذراع والكتف والورك والساق والركبة وأسفل الظهر، وداخل القدم يمثل العمود الفقري، ومنطقة الكاحل تمثل الأعضاء التناسلية ومنطقة الحوض.

ويزعم العديد من الممارسين أن باستطاعة علم الانعكاس العصبي أن ينظف الجسم من السموم، وأن باستطاعته زيادة تدفق الدم، والمساعدة في إنقاص الوزن، كما يمكنه تحسين صحة جميع أعضاء الجسم. ويزعم البعض أن علم الانعكاس العصبي فاعل في علاج العديد من الأمراض الخطيرة. ويقول من جربوا العلاج بالضغط على مواقع أجزاء أعضاء الجسم في القدمين: إنهم شفوا من حالات الحساسية والصداع ومشكلات الجيوب الأنفية والربو وأوجاع الظهر ومتلازمة النفق الرسغي والإمساك وحصى الكلى ومشكلات الطمث والتهاب المفاصل ومشكلات البروستاتا، وتقليل التوتر وزيادة الاسترخاء وتحسين الدورة الدموية، واستعادة الحيوية والنشاط.

وفي العصر الحديث زاد الاتجاه نحو اللجوء لوسائل طبيعية في الوقاية والعلاج، ففي المجال الرياضي أمكن استخدام العلاج بتدليك المنعكسات في أثناء نماذجه المختلفة لأغراض تخليص الرياضي من بعض الحالات المرتبطة بالتعب والإجهاد ولزيادة سرعة استعادة الشفاء.

ما هي الأسس الفسيولوجية للعلاج بتدليك المنعكسات؟

من المعروف أن الجسم يستجيب لأي مؤثر خارجي، وعن طريق الأعصاب الحسية المنتشرة بالجلد تنتقل أي استثارة إلى الجهاز العصبي المركزي، الذي يقوم بدوره بالاستجابة في شكل إشارات عصبية توجه إلى أجزاء الجسم المختلفة، التي تؤدي وظائفَ معينةً استجابة لهذه الاستثارة التي حدثت. إن أبسط وأكثر الأمثلة شيوعاً لتوضيح ذلك حينما يتم الطرق أسفل مفصل الركبة من الأمام، هذه الاستثارة تنتقل إلى الجهاز العصبي عن طريق الأعصاب الحسية، وهذه بدورها تقوم بإصدار إشارات عصبية حركية تنبه العضلات لمفصل الركبة لتنقبض، ويلاحظ حدوث استجابة سريعة لحركة الطرق التي تمت أسفل مفصل الركبة بحركة مد مفصل الركبة، وهذا ما يسمى بالمنعكس Reflex.

يتميز الجلد عند الإنسان باحتوائه على مستقبلات حسية مختلفة، هذه المستقبلات الحسية يمكنها استقبال الأحاسيس الخاصة بالألم والبرودة والحرارة والضغط والاهتزاز وتقوم بنقلها إلى هذه المستقبلات الحسية، تكون موزعة على الجلد بحيث يحتوي السنتيمتر المربع الواحد من الجلد على المستقبلات الحسية مثلا: مستقبلان حسيّان للحرارة، واثنا عشر مستقبلاً حسياً للبرودة، وخمسة وعشرون مستقبلاً حسياً للمس، ومائة وخمسون مستقبلاً حسياً للألم. وفي إطار ما سبق فإن استخدام أي نوع من الضغط أو التدليك سيحدث استثارة للجلد. مما يؤدي إلى حدوث استجابات فسيولوجية موضوعية وعامة عن طريق المنعكسات. والجدير بالذكر أن الجلد يحتوي أيضاً على مستقبلات ميكانيكية كيميائية تقوم بتنظيم العلاقة بين الجسم والبيئة الخارجية المحيطة. ومن خصائص المستقبلات الحسية الميكانيكية سرعة تكيفها عند تكرار التأثير عليها ميكانيكياً، ولذلك من الأهمية بمكان التنوع في الضغط أو التدليك من حيث القوة وأساليب الضغط على النقاط باستخدام أنواع الضغط المختلفة.

وهـذا يجب مراعاة أن الضغط يكون غالباً باستخدام أصبع الإبهام، ويكون ذلك بحـدة وصلابة عن طريق السطح الأمامي للسلامية الأولى وليس بنهاية الأصبع، كما يستخـدم أيضاً الأصابع مـن الثاني حتى الرابع وكذلك راحة اليد. يجب ألا تزيد مدة الضغط عن ٥ - ٧ ثوانٍ.

ملاحظة مهمة:

يجـب علـى مرضى ارتفاع ضغـط الدم عدم استخـدام الضغـط أو التدليك إلا بعـد استشارة الطبيب، حيث بينت بعض الدراسات أن التدليك قد يرفع ضغط الدم لمدةوجيزة. كذلك كل من يعاني من مرض بالقلب أو الدورة الدموية عليه أن يستشير طبيبه قبل المعالجة بالضغط أو التدليك.



العلاج بالعطور
Aromatherapy

إن أول من اكتشف العلاج بالعطور هو الصيدلاني رينيه موريس غاتفوس في عام ١٩٢٨م: الذي كان يعمل في منشأة لصناعة العطور تمتلكها عائلته. ويعود إليه الفضل في تأسيس الحركة الحديثة لهذا الفرع من العلاج. في أحد الأيام كان غاتفوس يعمل في مختبر مصنع العطور عندما حرق يده فكانت استجابته السريعة أن غطّس يده المحروقة في إناء قريب منه مملوء بزيت نبات الخزامى Lavander. فشفي الحرق بسرعة مذهلة. ومن هذه النتيجة استنتج غاتفوس أن الزيت بالتأكيد كان له أثر علاجي فاعل وخاصته كمطهر antiseptic.

لقد أطلق اسم العلاج بالعطور على عملية استعمال الزيوت العطرية المستخلصة بالتقطير من النباتات العطرية الطبيعية لمعالجة مجال واسع من الأمراض وكوسيلة تتضمن شعوراً بالرفاهية والسعادة.

وفيما بعد طور فالنت Valnet فكرة غاتفوس ووجد أن الزيوت العطرية لها خواص ذات أهمية من ناحية أنها مضادة للإنتانات، ولها القدرة على إعادة بناء الأنسجة الحية التي ساعدت في شفاء جروح الجنود المصابين في الحرب العالمية الثانية. واستمر فالنت في استعمال هذه التقنيات على نطاق أوسع من ذلك في معالجة اضطرابات نفسية وطبية معينة، وقد نشر أعماله في عام ١٩٦٤م في كتابه بعنوان المعالجة العطرية Aromatherapy.

لقد استخدمت الحضارات القديمة العلاج بالعطور ويعتقد أن عمره ستة آلاف سنة. والحقيقة أن البرديات الطبية التي يعود تاريخها إلى نحو عام ١٥٥٥م قبل

الميلاد تحوي علاجات للأمراض باتباع وسائل تطبيق مشابهة لتلك المستخدمة في العلاج بالعطور.

وقد بدأ العلماء في أوروبا وبريطانيا في إجراء أبحاثهم حول تأثيرات الزيوت العطرية على البكتريا التي تصيب البشر في القرن التاسع عشر، وثبتت فاعليتها: كمواد قاتلة ومطهرة للبكتريا. ولكل زيت عطري قوته العلاجية الخاصة مثل تخفيف التوتر ومقاومة العدوى الميكروبية وزيادة الإنتاجية أو كمنشط جنسي، فعلى سبيل المثال، يقال: إن زيت اللافندر والتفاح المتبل يزيدان من نشاط موجه «ألفا» للمخ، مما يؤدي إلى الاسترخاء. ومن ناحية أخرى، ارتفاع نشاط «بيتا» بمقدمة المخ يعني قدراً أعظم من الانتباه، ويقال: إنه يحدث مع استنشاق رائحة الياسمين أو الليمون.

وقد اكتشفت بعض الأبحاث أن الزيت العطري لشيح البابونج Chamomile مادة مضادة للالتهابات، في حين أن زيت القرنفل مادة مضادة للميكروبات.

لقد اكتشف الباحثون أنه عندما تستنشق جزئيات من مادة عطرية، فإنها ترتبط بمستقبلات خاصة وتنتج شحنات كهربائية تصعد من أثناء أعصاب الشم إلى المخ، والهدف النهائي هو الجهاز الطرفي بالمخ Limbic system الذي يقوم بمعالجة مشاعرك وذاكرتك.

تستخدم الزيوت العطرية إما بطريق الاستنشاق؛ وذلك بإضافة ٥ - ١٠ نقط من الزيت إلى ملء كوب من الماء الساخن، حيث يتصاعد بخار الزيت ويستنشق الشخص ذلك البخار المتصاعد. أو خلط ملء ملعقة شاي من الزيت مع كوبين من زيت اللوز أو السمسم أو الزيتون، ويستعمل للتدليك. أو إضافة ٥ - ١٠ نقط إلى الحمام المائي الدافئ. أو مزج ٥ نقط من الزيت مع فنجان ماء دافئ ونثر رذاذه في جو الغرفة. أو أضف من نقطة إلى نقطتين إلى شمع منصهر من شمعة أضيئت ثم استنشق العبير الدافئ.

ومن أهم الاستعمالات الشائعة للزيوت العطرية ما يأتي:

- زيت الينسون: يستعمل في الصابون حيث يغطي الروائح الكريهة على البشرة.
- زيت الريحان: يزيد الانتباه والتركيز.
- زيت الغار: ينشط فروة الرأس ومضاد للتوتر.



- زيت الفلفل الأسود: مرخٍّ للعضلات ومنشط جنسي.
- زيت خشب الأرز: طارد للبلغم، مدر للبول، ومهدئ للقلق.
- زيت البابونج الألماني: يعالج الجلد الملتهب.
- زيت البابونج الروسي: منوم ومسكن للألم.
- زيت القرنفل: منشط للذهن والذاكرة.
- زيت السرو: قابض ومضاد للتقلصات العضلية.
- زيت الأوكاليتوس: مقاوم للفيروسات ومسكن لآلام العضلات.
- زيت لبان بخور: طارد للبلغم ومهدئ للقلق.
- زيت إبرة الراعي: يعمل على توازن الهرمونات ومدر للبول.
- زيت الزنجبيل: مسكن لآلام المفاصل ولاضطرابات المعدة.
- زيت الجريب فروت: منشط عام.
- زيت ثمار العرعر: مدر للبول ومنشط.
- زيت الليمون: قاتل للميكروبات وقابض.
- زيت اليوسفي: مطهر وله تأثير مهدئ.
- المردقوش: يخفض ضغط الدم المرتفع.
- زيت المر: طارد للمخاط ومعالج للأكزيما.
- زيت النخيل الوردي: مخفف لحدة الغضب والأحزان.
- زيت البتشول: يعالج الجلد المتشقق أو الملتهب.
- زيت خشب الورد: منشط جنسي ومضاد للاكتئاب.
- زيت المرمية: مسكن لالتهاب المفاصل وآلام العضلات.
- زيت خشب الصندل: موازن للجلد ومزيل للاكتئاب.
- زيت البيسيه السوداء: منشط ومضاد للقلق.
- زيت شجرة الشاي: مضاد للفطريات والفيروسات.
- زيت الزعتر: مضاد للبكتريا وقاتل للفطريات.
- زيت الأخيلية: موازن للجلد ومكثر لغزارة الشعر.
- زيت الإيلانج: مضاد للاكتئاب ومنشط جنسي.

وتستخدم خليط الزيوت العطرية الآتية في تخفيف من الضغط العصبي، وتعطي التأثيرات المدونة أمام كل منهم:

- زيت ريحان + حصى البان + زيت الليمون: لزيادة الانتباه الذهني.
- زيت اللافندر + زيت البابونج: علاج للأرق.
- زيت خشب الصندل + زيت إبرة الراعي: يحسن من الرغبة الجنسية.
- زيت البخور + زيت المردقوش: لتلطيف حدة الأعصاب.
- زيت ياسمين + زيت ورد بلدي: لزيادة الثقة بالنفس.
- زيت شبث + زيت زنجبيل + زيت نعناع + زيت ليمون: للإقلال من الشهية للطعام.
- زيت لافندر + زيت فانيليا + زيت بابونج: للقضاء على التوتر.
- زيت ريحان + زيت إبرة الراعي + زيت برتقال: مقاوم للاكتئاب.
- زيت نعناع فلفلي + زيت إبرة الراعي: يقوي ملكة الإبداع.
- زيت برتقال + زيت نعناع فلفلي + زيت حصى البان: يزيد الطاقة.
- زيت خشب صندل + زيت نعناع فلفلي: لعلاج المعدة المضطربة.
- زيت لافندر + زيت بابونج: لأعراض ما قبل الدورة الشهرية والتقلصات والمغص.

(عن ديبرا فلوجم/ د. هاريس مايلون).

ويجب عدم استخدام أي زيت عطري لأي نبات من النباتات المذكورة آنفاً عن طريق الفم إلا بعد تخفيف نقطة إلى نقطتين مع ملء ملعقة كبيرة من زيت بذر الكتان أو الزيتون.



الفتق الفرجوي

Hernia, Hiata

الفتق الفرجوي هي الحالة التي تندفع فيها المعدة إلى أعلى من خلال فتحة الحجاب الحاجز، لتدخل تجويف الصدر، وهي نتيجة عيب خلقي أو إصابة. ترتبط هذه الحالة بالارتجاع المعدي المريئي، حيث تفشل العضلات المحيطة بمنطقة اتصال المريء بالمعدة من منع الطعام والحمض من الارتداد من المعدة إلى المرئ، كما ينبغي لها أن تفعل. فإذا حدث هذا، أصيبت أنسجة المريء بالتهيج مما يؤدي إلى شعور بحرقة الفؤاد، وأحياناً إخراج مخاط دموي مع السعال.

تشمل أعراض الفتق الرئوي صعود بعض محتويات المعدة إلى المريء، فلو انتقل الحمض المعوي إلى الصدر، فهو يؤدي إلى إحساس بالحرقة والضيق الشديد خلف عظمة القص، وتعرف هذه الحرقة بحرقة الفؤاد أو حرقة القلب.

إن أغلب الناس الذين يصابون بهذا المرض هم فوق سن الأربعين. ونادراً ما يسبب الفتق الصغير أي مشكلات تذكر، لكن الفتق الكبير هو الذي يرتبط بمشكلات ارتداد العظام وتكثر عادة القرح التي تصاحب الفتق الفرجوي، حيث إن ارتداد الحمض يؤدي إلى تقرح المريء.



علاج الفتق الفرجوي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- الدردار الزلق Slippery Elm:

سبق الحديث عن الدردار في علاج أمراض سابقة. والجزء المؤثر من الدردار هو اللحاء. يوجد

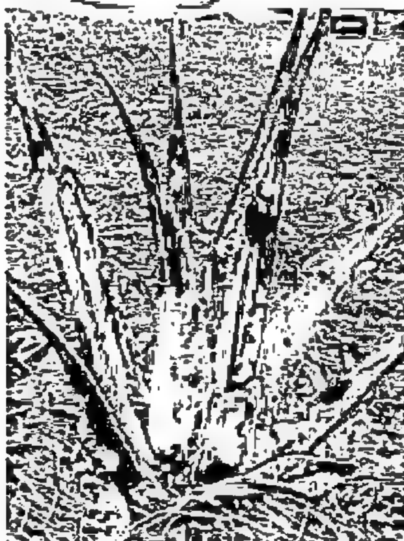
مستحضر مقنن متوافر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً. وهو يخفف كثيراً من حرقان الفتق العنق الفرجوي.

٢-جذور الخطمي Marshmallow:



سبق الحديث عن جذور الخطمي في عدة أمراض في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يوجد مستحضر مقنن من جذور الخطمي متوافر في محال الأغذية الصحية. كما توجد جذور الخطمي على هيئة مادة خام يباع في محال العطارة، ويمكن استخدام أيٍّ منهما، ولكني أفضل العقار المقنن والمدروس الذي يوجد في كبسولات. يؤخذ بمعدل كبسولتان ثلاث مرات يومياً. وهو مفيد في حالات مرض الفتق الفرجوي.

٣- الصبر Aloe:



سبق الحديث عن الصبر بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٣١٣. يستعمل الصبر على نطاق واسع في علاج الأمراض الجلدية وأمراض الجهاز الهضمي. يوجد الصبر على هيئة المادة الخام في محال العطارة وأفضله الصبر السقطري، ويوجد أيضاً على هيئة مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية.

يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة عند النوم. وإذا تعذر وجوده فيؤخذ من الصبر الخام مثل حجم حبة البن عند النوم مع قليل من الماء.

٤- الحلبة Fenugreek:

تحدثنا عن الحلبة في علاج عدد من الأمراض انظر موسوعة جابر لطب الأعشاب الجزء الأول. يوجد مستحضر مقنن من الحلبة يباع في محال الأغذية الصحية؛ كما توجد الحلبة في محال العطارة على هيئة بذور. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً لتخفيف حدة الالتهاب الفرجوي الذي يحدث في المريء نتيجة صعود الحمض المعدي.

ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات التي تحد من مرض الفتق الفرجوي وأهمها:

١- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: يفيد هذا المستحضر في علاج الفتق الفرجوي نتيجة لاحتوائه على كل المواد الغذائية المطلوبة لتوازن الجسم.

يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- إنزيم البابايا: يفيد الهضم والالتئام. يؤخذ بمعدل قرصين ثلاث مرات في اليوم قبل الطعام.

٣- فيتامين (أ): يستخدم هذا الفيتامين لمواجهة زيادة الحمض في مرض الفتق الفرجوي. كما أنه يعزز الجهاز المناعي. يؤخذ بمعدل ٥٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً لمدة شهر ثم ٣٠٠٠٠ وحدة دولية لمدة أسبوعين ثم تخفض الجرعة إلى ٢٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً. وبالنسبة للمرأة الحامل فيجب ألا تتعدى الجرعة ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تجنب الدهون والأطعمة الدسمة والأطعمة المقلية.

٢- تجنب الأطعمة الحريفة والمكملات المحتوية على حمض الهيدروكلوريك.

٣- تناول كوبين كبيرين من الماء عند أول إشارة بحرقة الفؤاد.

٤- تناول عدة وجبات صغيرة يومياً.





الفصام
Schizophrenia

الفصام هو مرض عقلي خطير، تصاحبه اضطرابات في التفكير، لا يمكن التنبؤ بها. ويعرف الفصام بالشيزوفرينيا، التي تعني انقسام العقل. وتشير إلى السلوك المميز للشيزوفرينيا، وهو الانسحاب من الواقع والتفكير بطرق غير منطقية ومشوشة. والمصطلح لا يعني أن المصاب له أكثر من شخصية.

ومرض الفصام أحد أكثر الاضطرابات العقلية شيوعاً. معظم مرضى الفصام تبدو عليهم أعراض المرض من أواخر مدة المراهقة، وحتى منتصف العشرينيات، والرجال يظهر عليهم المرض مبكراً أكثر من النساء، وأحياناً يكون أشد خطورة. وكثير من مرضى الفصام يظهر عليهم الوهم، وينصرفون كما لو كانوا يعيشون في عالم خيالي. فقد يسمعون أصواتاً لا يسمعها الآخرون. وقد يعتقدون أن هذه الأصوات تحمل رسائل من أشخاص مهمين. والمصابون بالفصام غالباً ما يعانون من اضطرابات في المزاج والسلوك، وبعض المرضى يبدو عليهم أنهم لا يشعرون بأي عواطف، لكن آخرين منهم يظهرون عواطف غير ملائمة، مثل الضحك في مواقف حزينة. ويبتعد بعض المرضى عن أسرهم وأصدقائهم، ويتحدثون أساساً إلى أنفسهم أو إلى الأصوات التي يسمعونها دون غيرهم. وإلى الآن لم يعرف الأطباء تماماً سبب الإصابة بالفصام. ويقال: إن العوامل الوراثية هي المسؤولة ولو جزئياً عن بعض الحالات. وقد وجد العلماء أن نسبة بعض المواد الكيميائية التي تسمى الناقلات العصبية التي تسمح للخلايا العصبية باتصال بعضها ببعض، مرتفعة عند بعض المصابين بالفصام.

أما الفصام عند الأطفال فهو اضطراب في النمو نادر وحاد يبدأ قبل سن الرابعة من العمر، وتظهر الحالة في شكل مجموعة من الأعراض، أشدها بروزاً عدم القدرة



على إقامة الصلات الاجتماعية مع الآخرين. ويحدث الفصام الأساسي الطفولي المبكر لدى طفل واحد من بين كل ٧٠٠ طفل. والأولاد عموماً أكثر تأثراً به من البنات. والفصام لدى الأطفال يعوق النمو الاجتماعي والعاطفي للفرد طوال الحياة.

أعراض فصام الأطفال:

تظهر لدى الأطفال المصابين بالفصام الأعراض الآتية:

١- العزلة الاجتماعية وانعدام الاستجابة: كثير من الأطفال المصابين بالفصام لا يبتسمون لوالديهم، ولا يمدون أيديهم لكي يحتضنوهم أو يحملوهم، ولا يلعبون مع الأطفال الآخرين، وغالباً ما يبدو عليهم أنهم يعيشون في عالمهم الخارجي، غافلين عن الناس والأحداث المحيطة بهم. ويبدو أن الكثير من الأفراد المصابين بالفصام لا يظهرون على الإطلاق الاهتمام العادي بمشاعر الآخرين.

٢- اللغة الشاذة: يعاني الأطفال الفصاميون مشكلات كبيرة في التحدث باللغة في فهمها، فكثير منهم لا يتكلمون أبداً، وآخرون يتحدثون بكلمات وعبارات ليس لها مكان في النقاش. ويمكن أن يرددوا أشياء مما يسمعوه في التلفاز أو في المحادثات. وقد تبدو أصواتهم آلية أو شبيهة بصوت الإنسان الآلي. ولديهم مشكلة في تعلم بعض الكلمات، وقد يعبرون أحياناً عن الفكرة بتكرار السؤال الذي وجه لهم.

٣- الإصرار على الرتابة: لا يتحمل المصابون بالفصام التغيرات في بيئتهم المادية أو نمط حياتهم اليومي، فقد يصاب الطفل المريض بالفصام بنوبة غضب إذا لم تكن اللعب في أماكنها المعتادة. ويمكن أن يمارس طفل أكبر سناً الهواية نفسها، وقد يكون لديه موضوع محدد للحديث مثل مواعيد الطائرات أو خرائط الطرق.

٤- الحركات غير العادية: يكرر كثير من الأطفال المصابين بالفصام الحركات نفسها مرات ومرات، فهم على سبيل المثال يمكن أن يدوروا ويهتزوا إلى الخلف والأمام، ويلوحوا بأذرعهم، وينقروا بأصابعهم. وقد يكون الشباب منهم شديدي النشاط؛ أي أنهم قد يتحركون بصورة دائمة من مكان إلى آخر دون هدف ظاهر.

٥- السلبية: يوصف الأطفال المصابون بانفصام أحياناً بأنهم سلبيون؛ بمعنى أنهم لا يستجيبون عمداً لطلبات والديهم أو معلميهم. غير أنهم في الحقيقة ليسوا سلبيين. وغالباً ما يكون الطلب معقداً جداً، أو جرى التعبير عنه بلغة عالية لا يستطيعون فهمها.



٦- الافتتان بالآلة: يمكن أن يظهر الأطفال منهم اهتماماً بالأشياء المادية أكثر من اهتمامهم بالناس. وقد يصبح بعضهم متعلقاً بشيء معين يحمله معه في جميع الأوقات. وقد يفتتن اليافعون والمصابون بالفصام بضرب من ضروب النشاط مثل تنظيف المرحاض بالماء المتدفق، أو إدارة المفتاح الكهربائي للإضاءة والإطفاء. نحو ٨٠٪ من مجمل الأطفال والبالغين المصابين بالفصام متخلفون عقلياً. ومن يستطيعون فهم أو حل المشكلات التي في مستوى الأفراد العاديين المماثلين لهم في السن. وعندما تتم مراقبة الأطفال في وضع مألوف، فإنهم قد يبدون أكثر ذكاءً مما تشير إليه درجات امتحان ذكائهم.

والمهارات الخاصة تظهر لدى قلة منهم، فقد يحفظ بعضهم عن ظهر قلب قوائم طويلة من الأسماء والأرقام، أو يحدد يوم الأسبوع الذي سيصادف تاريخاً ما في أي سنة مقبلة. ويستطيع يافعون آخرون أن يرسموا صوراً أو خرائط أو شوارع دقيقة إلى درجة مدهشة، ولكن مشكلات نموهم تمنعهم عادة من الاستفادة الكاملة من مهاراتهم الخاصة.

أسباب الفصام لدى الأطفال: لا أحد يعرف على وجه الدقة ما الذي يسبب الفصام لدى الأطفال. ويقول الطبيب الأمريكي ليوكانير؛ وهو أول من اكتشف الفصام في عام ١٩٤٣م: يعتقد أنه اضطراب بيولوجي فطري. وتقول المراجع الطبية حالياً: إنه ينجم عن اضطرابات معينة تؤثر على مناطق معينة في الدماغ تتحكم في النمو العاطفي والاجتماعي واللغوي. وتقول بعض الدراسات: إن مستوى معدن النحاس في أنسجة الجسم عندما يرتفع إلى حد كبير فإن فيتامين ج والزنك يقلان في الجسم، وهذا قد أدى إلى الاعتقاد بأن نقص الزنك ربما يكون سبباً لمرض الفصام. كما أشارت دراسة إلى احتمال نقص معدن الماغنسيوم، حيث وجد أحد الباحثين أن مستويات الماغنسيوم في دم مرضى الفصام أقل من الطبيعي، وأن هذه المستويات أعلى في المرضى بعد زوال نوبة الفصام.

علاج الفصام:

يعالج الأطفال المصابون بالفصام باتباع أساليب تعليم خاصة. ويستخدم أحد هذه الأساليب المسمى «تعديل السلوك»، نظام الحوافز لمساعدة الأطفال على تعلم

مهارات مفيدة. ويحتاج أكثر الأطفال للذهاب إلى المدرسة ستة أيام أسبوعياً، وطوال السنة ليتجنبوا ضياع مهارات ربما استغرق تعلمها أشهراً.

لا توجد معالجة طبية محددة لهذا المرض، فبعض الأفراد يحتاجون إلى معالجة للتحكم في نشاطهم المفرط، وآخرون يحتاجون إلى معالجة لمشكلاتهم السلوكية. ويستطيع بعض الأطفال عن طريق المعالجة أن يشاركوا في المدرسة بصورة أكثر فاعلية.

ويتفاوت مرضى الفصام تفاوتاً كبيراً في مدى استجابتهم للعلاج؛ إذ يستطيع بعضهم في النهاية أن يتعلم المواد المدرسية العادية، وأن يتقلد الوظائف كالراشدين، ويشارك آخرون في ورش المعاقين، ولكن الكثيرين من مرضى الفصام يظهرون مهارات قليلة، ويجب أن يبقوا في مدارس أو معاهد خاصة طوال الحياة.

ثانياً: الأعشاب المستخدمة في تحسين مرض الفصام:

١- الثوم Garlic:

الثوم يحتوي على زيت طيار وقد تحدثنا عنه في أمراض سابقة، وهو يحسن كثيراً كفاية عمل المخ، يؤخذ فصان مع كل وجبة أو كبسولتان مع كل وجبة من المستحضرات المقننة التي تباع في الصيدليات.





٢- الجنكة Ginkgo:

سبق أن تحدثنا عن الجنكة في عدة أمراض والجنكة من الأعشاب المشهورة في تحسينها للدورة الدموية، وتناول كبسولة في الصباح وكبسولة مساءً من المستحضرات المقننة التي تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية يحسن من مرض الفصام.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- زيت بذر الكتان: يعد زيت بذر الكتان الذي يعرف بالزيت الحار والغني بالأحماض الأمينية ضرورياً لكفاية المخ والأعصاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- حمض الفوليك: مهم جداً لمرضى الفصام يؤخذ بمعدل ٢٠٠٠ ميكروجرام يومياً.

٣- ل - جلوتاثيون: هذا الحمض الأميني وجد أن نقصه يسبب اضطرابات عقلية. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- حمض جاما - أمينو بيوتريك: ضروري جداً للتمثيل الغذائي بالمخ، يساعد في كفاية المخ السليمة. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر، ويجب أن يؤخذ على معدة خاوية مع الماء أو العصير وليس مع الحليب.

٥- مساعد الأنزيم Qio: هذا الأنزيم يحسن الدورة الدموية للمخ. يؤخذ بمعدل ما بين ١٠٠ - ٢٠٠ مجم يومياً.

٦- ل - جلوتامين: أحد الأحماض الأمينية الضرورية لأداء المخ السليم. يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ - ٤٠٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية مع الماء أو العصير وليس الحليب، ويؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦ و ١٠٠ مجم من فيتامين ج وذلك لامتصاص أفضل.

تعليمات يجب اتباعها:

١- اجعل طعامك يشتمل على صدر دجاج أو الديك الرومي، وخميرة البيرة والبسلة، وبذور دوار الشمس، وسمك التونة، والبروكلي والجزر والذرة والبيض والسمك والبطاطس والطماطم والقمح الكامل.

٢- لا تتناول الكافئين، حيث إنه يعزز إطلاق الناقل العصبي المنبه (نورإيبينفرين) غير المرغوب فيه.

٣- تناول عدة وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات في اليوم.

٤- اجعل ضغوط الحياة تحت سيطرتك. إن زيادة التنبيه بسبب الانفعالات الشديدة، وضغط العمل المبالغ فيه يمكن أن يفاقم الأعراض.





القرحة الأكالة:
Aphthous ulcers

القرحة الأكالة هي قرح صغيرة الحجم مؤلمة تنشأ في الفم وبالأخص في اللسان أو الجوانب الداخلية من الشفتين أو في أحد جانبي الخد الداخلي أو كليهما. وأول دليل على تكون القرحة الأكالة الشعور بنوع من الحرارة أو الوخز في المكان المصاب. ثم تظهر بقعة حمراء وتلتهب في وسطها، ويتحول لونها إلى رمادي أو بيضاء، ولها حواف صفراء، ثم تغطى بمزيج متجلط أصفر من البكتيريا والسوائل وكرات الدم البيضاء، يتراوح حجم القرحة الأكالة من صغيرة إلى كبيرة، فقد تكون في حجم بذرة الخردل أو في حجم بذرة الكستناء. إن القرحة الأكالة تظهر فجأة وتختفي بسرعة وتستمر من خمسة أيام وحتى عشرين يوماً. يقول بعض الخبراء: إن سبب هذا المرض ناتج من عدوى بكتيرية أو فيروسية، ولكن بعض الخبراء يقولون غير ذلك، وربما تكون ناتجة عن بعض العوامل مثل عدم رعاية ونظافة الأسنان. أو التهيج الناتج في الأسنان، حساسية الطعام، نقص التغذية أو الاضطراب في الهرمونات، مرض مناعي، الإصابات داخل الخد، أو استخدام فرشاة أسنان صلبة وخشنة الأطراف. وربما الضغوط والتوتر والإجهاد.

تحدث القرحة الأكالة في النساء أكثر منها في الرجال. وعادة تصاحب القرح الأكالة مرض كرونز الذي يصيب الأمعاء. يقول العلماء: إنه يوجد صلة بين القرحة الأكالة ونقص كل من الحديد وفيتامين ب١٢ وحمض الفوليك.

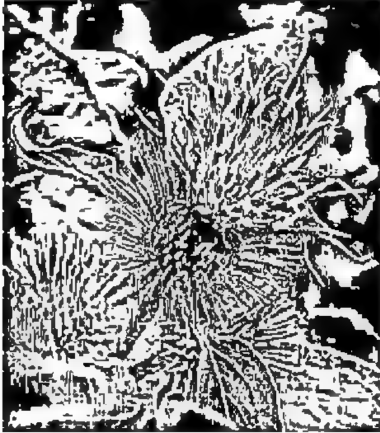
علاج القرحة الأكالة:

ينحصر علاج القرحة الأكالة في الآتي:

أولاً: العلاج بالأودية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستعملة في علاج القرحة الأكالة ما يأتي:

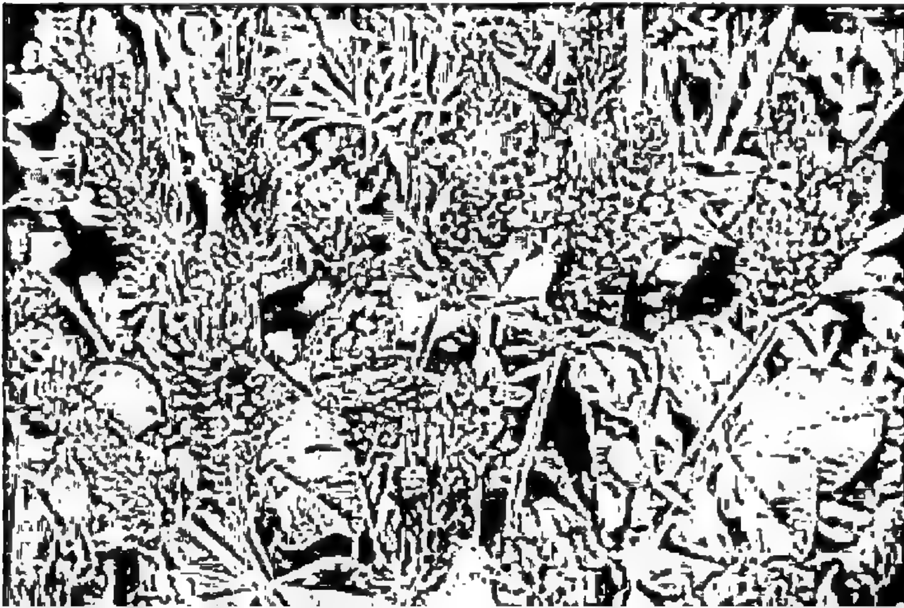
١- الأرقطيون Burdock:



سبق أن تحدثنا عن نبات الأرقطيون بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤١. وكذلك طرق استعماله في عدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. والأرقطيون من النباتات المشهورة في هذا الصدد، حيث يطهر الدم ويقلل العدوى. يوجد مستحضر مقنن متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

٢- نفل المروج Red clover:

تحدثنا عن نفل المروج في عدد من الأمراض الواردة في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يوجد مستحضر مقنن منه متوافر في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



٣- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:



تحدثنا في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب عن استخدام زيت شجرة الشاي في علاج عدد من الأمراض. يستخدم زيت شجرة الشاي لعلاج القرح بمختلف أنواعها، يوضع نقاط برفق على القرح الأكالة بمعدل مرتين في النهار ومرة ثالثة عند النوم؛ حيث يساعد هذا الزيت على سرعة الالتئام. كما يمكن استخدامه مع فرشاة الأسنان، حيث توضع نقطتان على فرشاة الأسنان وتفرش الأسنان. ويمكن استخدامه غسولاً وذلك بوضع ثلاث نقط إلى ملء ملعقة ماء، واغسل به القرح في الفم. يوجد زيت شجرة الشاي في محال العطارة وفي مخازن الأغذية الصحية.

ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية لكن أهمها هي:

١- ل- لايسين: نقص هذا الحمض الأميني قد يسبب ظهور كمية كبيرة من القرح في الفم وربما حول الفم. والجرعة من هذا الحمض الأميني هي ٥٠٠مجم ثلاث مرات يومياً.

٢- الثوم: يعد الثوم من المضادات الحيوية الطبيعية، يؤخذ فصان تؤكل مع كل وجبة، أو كبسولتان ثلاث مرات في اليوم بعد الوجبات.

٣- أسيدوفيلس: تساعد على استمرار التوازن الصحي للبكتيريا النافعة في الأمعاء. يؤخذ ملء ملعقة طعام ثلاث مرات يومياً على معدة خاوية. وإذا كنت تستخدم مضاداً حيوياً فلا تستخدم الأسيدوفيلس في الوقت نفسه.

ثالثاً: الأدوية الكيميائية المشيدة:

١- بعض الأطباء يصفون غسولاً للفم يحتوي على المضاد الحيوي تتراسايكلين. حيث يفيد كثيراً في علاج القرحة الأكالة.

٢- يستعمل مرهم زيلاكتين حيث يوضع مباشرة على القرحة فيلتصق بها ويريح المريض من أثر الغذاء المثير لها.

تعليمات يجب اتباعها، وهي:

١- تناول الزبادي، وكذلك المنتجات الرائبة من الألبان. وتجنب مضغ اللبان وأقراص الاستحلاب والغسول الفمي والقهوة والتبغ والفواكه الحمضية والموالح مثل المكسرات المملّحة.

٢- تناول كثيراً من السلطة المحتوي على البصل الطازج. وحافظ على توازن المعادن والحمضية والقاعدية في الجسد. ولا تأخذ مكملات الحديد إلا إذا وصفها لك الطبيب، وحاول أخذ الحديد من مصادره الطبيعية مثل الكبد والسبانخ.

٣- إذا كانت القرح لا تلتئم بالرغم من استخدامك للأدوية التي ذكرناها فلابد من استشارة طبيب الأسنان.





القلق
Anxiety Disorder

القلـق تعبير يستخدمـه الأطباء النفسيـون وعلماء النفس للدلالـة على الخوف أو الهـم. وقد دلـل سيجموند فرويد، مؤسس مدرسة التحليـل النفسي، على أن القلق خصلـة أساسية تؤثر على حيـاة الإنسان منذ مراحل الطفولـة المبكرة، وهذا ينطبق علـى الذين يتمتعون بصحـة عقلية سليمة، كما ينطبق على مـن يعانون من الاختلال العقلـي. وتكـثر شكوى الذين يعانـون اضطرابات عصبية والمصابـين بالاكتئاب، من هجوم نوبات القلق والتوتر.

وقـد يهابون مواقف بعينهـا أو يتجنبوها لكي لا يعرضوا أنفسهم للقلق. ومن هذه المواقـف التي تصيبهم بالقلق صعـود الأماكن المرتفعة، أو ركوب القطارات والمركبات الأخـرى أو السير في الشوارع بمفردهم. وتسمى هذه المخاوف بالرهاب. مرض القلق المزمـن يكون أقل وطأة، وهو شـكل أكثر عمومية. العديد من النـاس تشعر بإحساس مبهم من القلق في معظم الوقت. ولكن حدة الشعور لا تصل لمستوى تلك التي يشعرها مصـاب نوبات الهلع الفعلية. يعاني المصابون بالقلـق من صداع والإجهاد. والقلق قد يظهـر في أي عمر، ولكن البداية النموذجية تحدث في العشرينيات أو الثلاثينيات من عمـر الإنسـان. وبعض الأشخاص الذين يعانون من القلـق يعانون في الوقت نفسه من نوبات هلع من وقت لآخر.

يقـال: إن القلق قد يكون وراثياً، حيث إنه يجري في عائلات معينة. مرض القلق تبـدو أعراضه بعدة طرق، ولكن نحن نعلم أن الصـراع سواء أكان داخلياً أم خارجياً يثير حالة من القلق.

علاج القلق:

ينحصر علاج القلق في الآتي:

أولاً: العلاج بالأودية العشبية:

أهم الأعشاب المستخدمة هي:

١- عنب الدب Bilberry:

تحدثنا بالتفصيل عن عنب الدب في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٣٦٩. كما تحدثنا عن استعماله لعلاج عدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. يستخدم عنب الدب مضاداً للشقوق الحرة التي تلعب دوراً كبيراً في إحداث القلق. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة ٣ مرات في اليوم.

٢- الجنكة Ginkgo biloba:

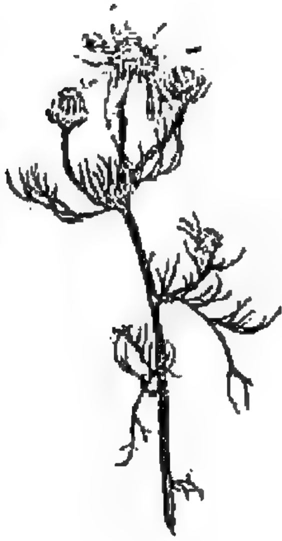
تحدثنا بالتفصيل عن استعمال الجنكة في علاج عدد من الأمراض، انظر الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. تستخدم الجنكة لتحسين الدورة الدموية وضد الشقوق الحرة، ويوجد منها مستحضرات عدة متوافرة في الصيدليات وفي مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٣- أبو كعيب Milk Thistle:

تحدثنا عنه في عدد من الأمراض السابقة. يحتوي على الفلافونيدات التي تلعب دوراً كبيراً في القضاء على الشقوق الحرة. يوجد منه عدة مستحضرات متوافرة في مخازن الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.



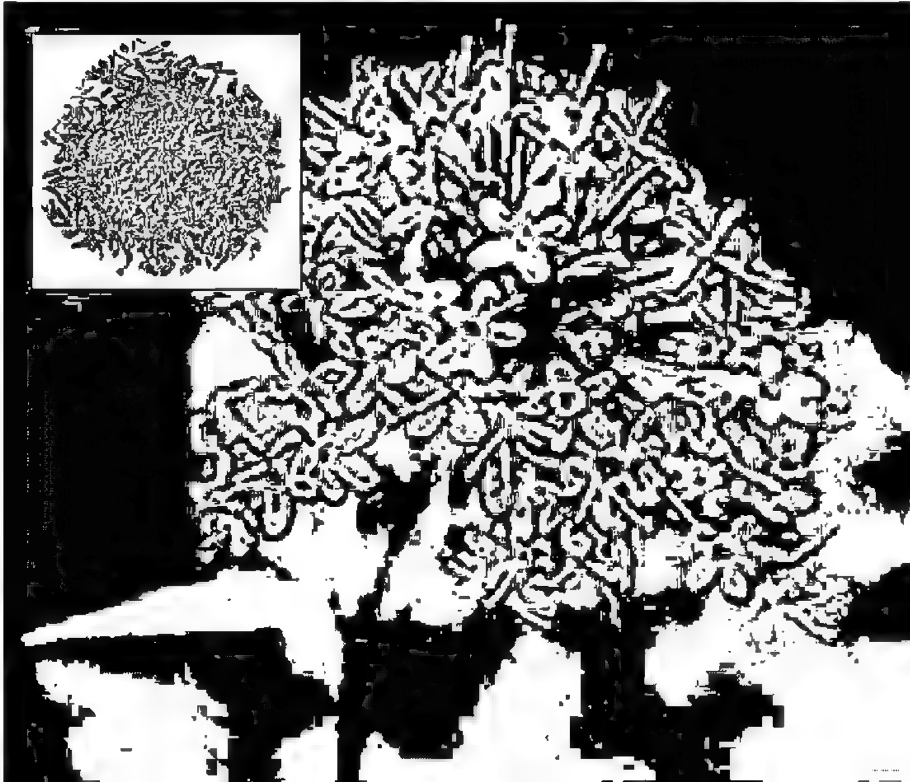
٤ - البابونج Chamomile:



تحدثنا بالتفصيل عن أزهار البابونج في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤٦. كما تحدثنا عن استعماله في عدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. البابونج يلعب دوراً في التخفيف من نوبات الهلع والارتخاء. يوجد مستحضر مقنن متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً.

٥ - الناردين المخزني Valerian:

تحدثنا بالتفصيل عن الناردين المخزني في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥٥١. وكذلك في طريقة استعماله في علاج عدة أمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. والناردين معروف على مستوى العالم بقدرته على الارتخاء وجلب النوم. يوجد منه مستحضر متوفر في الصيدليات وفي مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل حبتين عند النوم.



ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية ولكن من أهمها ما يأتي:

١- فيتامين ب المركب: يقوم هذا الفيتامين بالمحافظة على الجهاز العصبي وعمله بصورة طبيعية، كما يساعد على تقليل القلق ومهدئ للأعصاب. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

٢- فيتامين ج: يعد هذا الفيتامين ضرورياً لعمل الغدة الكظرية، وكذلك تحسين كيمياء المخ، وله أثر مهدئ قوي ويقلل القلق، حيوي للتعامل مع الضغوط. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

٣- ل. فينيل الأنين: يزيد من إنتاج الإندورفينات في المخ، التي تساعد على التخلص من القلق والضغوط. يستعمل حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- ل- تيروسين: له تأثير مهدئ قوي، وهو مهم جداً للقلق والاكتئاب. يؤخذ بمعدل ٥٠٠مجم ثلاث مرات يومياً على معدة خاوية. إذا كنت تستخدم أدوية مثبطة للمونوأمينو أكسيديز فلا تستخدم هذا الحمض الأميني.

٥- ميلاتونين: هذا الهرمون له تأثير على النوم وبالأخص إذا كان القلق يسبب عدم النوم. يؤخذ ما بين ٢-٣ مجم يومياً قبل وقت النوم.

ثالثاً: العلاج بالأدوية المشيدة:

١- يصف الأطباء مضادات الاكتئاب ذات الحلقات الثلاثية مثل هيدروكلوريد الإيميرامين، والمعروف تجارياً باسم توفرانيل وجانيمين أو إيميرامين باموات (توفرانيل - ب.م).

٢- البرازولام Alprazolam (زاناكس) أحد الأدوية الأكثر استخداماً في هذه الحالات، ولا بد أن يصرف بوصفة طبية خاصة. والجرعة يجب ألّا تتعدى ٤ مجم. ولا يستمر المريض في استخدامه أكثر من ٨ أسابيع، لأنه يسبب الإدمان.

تعليمات يجب اتباعها، وهي:

١- حدد تناولك للبروتين الحيواني، وركّز على وجبات غنية بالكربوهيدرات المركبة والبروتين النباتي.

٢- تعلم وسائل الاسترخاء.

٣- تجنب الأطعمة المحتوية على سكر مكرر.

٤- أكثر من الطعام الأفوكاتو والمشمش والهليون والبروكلي والموز والعسل الأسود والخميرة والأرز البني، والفواكه الجافة، والسمك مثل السلمون، والثوم والخَضْراوات ذات الأوراق الخضراء والبقول والبذور ومنتجات الصويا والزبادي.

٥- حاول تناول وجبات صغيرة متعددة بدلاً من الوجبات الثلاث.







القولون
Colon

ما هو القولون؟

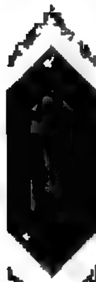
هـو جزء من الأمعـاء الغليظة في شكل قنـاة عضلية، تحمل فضالـة الطعام إلى المستقيـم. وينقسـم القولون إلى أربعـة أقسام هي: القولون الصاعـد الذي يمتد إلى الأعلى على الجانب الأيمن من التجويف البطني، ثم يتصل بالقولون المستعرض الذي يمتـد عبر التجويـف إلى الجانب المقابل، ثم يلتقي هذا الجـزء بالقولون النازل الذي يهبط إلى الجانب الأيسر. حيث يلتقي بالجزء الرابع، وهو القولون السيني. يبلغ طول القولـون لدى الإنسـان نحو ٥ , ١ متر، ووظيفته امتصاص المـاء والأملاح المعدنية من فضـلات الطعام. وتقوم عضلاته القوية بعمليتي الانقباض والانبساط، ومن ثم تدفع بالفضلات باتجاه المستقيم. وتعمل المادة المخاطية التي تغلف السطح الداخلي للقولون على جعله زلقاً وتيسّر مرور الفضلات.

التهاب القولون

ما هو التهاب القولون؟

هـو مرض ينتج عنه هيجان القولون أو أجزاء أخرى من الأمعاء الغليظة، وتوجد ثلاثة أنواع رئيسة من التهاب القولون، هي: التهاب القولون التقرحي، التهاب القولون الأميبي، والتهاب القولون المخاطي.

يصيب التهاب القولون التقرحي الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين العشرين والأربعـين عاماً. ولم يعرف الأطبـاء أسباب هذا النوع. إلا أن كثيراً منهم يعتقدون أن



التوتر العصبي والعوامل النفسية الأخرى قد تزيد من تفاقم المعاناة من هذا المرض، ويعـاني المريض إسهالاً حاداً ترافقه عادة حمـى ونزف المستقيم. وعندما تزداد حدة الالتهـاب تنشأ التقرحات على بطانة القولون محدثة جروحاً. وتساعد العقاقير غالباً علـى التخفيـف من حـدة الالتهاب. ولكـن قد تدعو الحاجـة إلى التدخـل الجراحي باستئصال القولون في الحالات بالغة الخطورة.

أمـا الالتهابات المزمنة فإن احتمال إصابتهـا بالسرطان كبيرة؛ لذا ينصح كثير من الأطباء بإجراء عملية جراحية إذا ما استمر المرض أكثر من عشر سنوات.

يحـدث التهاب القولون الأميبي عند تناول الأطعمة أو المياه الملوثة بنوع معين من الأميبيا الطفيلية. ومن أعراضه تشنجات ومغص حاد بالبطن بالإضافة إلى الإسهال والحمـى. وربما تتكون قروح عميقـة في القولون تكون حادة، وتـؤدي إلى ثقبة محدثة مـا يعرف بالتهـاب الصفاق: وهـو مرض يصيب الغشـاء البريتوني (الغشاء الرقيق الذي يبطن التجويـف البطني)، وهو من الأمراض التي قد تفضي إلى الموت. ويلتهب الصفاق إذا ما هاجمته البكتيريا أو إذا أثاره جسم أو مادة دخيلة غريبة عليه. والتهاب الصفـاق إما حاد وإما مزمن. والنوع الثاني يستمر زمناً طويلاً، ويمكن أن يتسبب في جعـل الأنسجة تنمـو داخل بعضها، مما يـؤدي إلى عدم قيام الأمعـاء بوظيفتها على الوجـه الصحيح. وتشيع التهابـات الصفاق المزمنة عند المرضـى المصابين بالدرن. ويعالـج الأطباء هـذا النوع مـن الالتهابات بالعقاقـير. ولا يستدعـي الأمر في معظم الحالات التدخل الجراحي ما لم يحدث ثقب.

أمـا التهاب القولـون المخاطي، ويسمـى أيضاً القولـون التشنجـي، أو سريع التهيج، فيحـدث من جـراء تشنجات العضلات في جـدار القولون. وقد تنتـاب المريض نوبات من المغص الحـاد. ويحتوي برازه على مخاط ولكن دون دم. ولا يوجـد التهاب يذكر ولا تتأثر صحة المريض العامة. ويستخدم الأطباء عقاقير وحميات خاصة للتخلص من الأعراض.

هل توجد أدوية من الأعشاب لعلاج أمراض القولون؟

نعـم توجد بعضـ الأعشاب التي تخفف من آلام التهـاب القولون أو تعيد للقولون عافيته، وهي:



البرسيم Alfalfa:

وهو نبات معمر، الجزء المستخدم منه أوراقه. لقد أبدت الأبحاث على أن فيتامين k الذي تحتويه أوراق البرسيم له تأثير على التهابات القولون. ويعد البرسيم مصدراً مهماً لهذا الغرض. يوجد في الأسواق المحلية كبسولات محضرة من أوراق البرسيم والتي تباع في أغلب الصيدليات.



الشطة أو الفلفل الأحمر Cayenne: نبات الشطة أو الفلفل الأحمر عبارة عن نبات عشبي حولي، وله عدة أنواع، ولكن أفضل أنواعه النوع الأفريقي المدور أو الصغير، والغني جداً بفيتامين ج. لقد وجد أن ثمار هذا النبات لها دور كبير في التخفيف من الإسهال والمغص، وتعيد للقولون عافيته. وتوجد وصفة لهذا الهدف وتتكون من خلط ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر مع نصف كوب من الماء المقطر وملعقة صغيرة من الخل وملعقة صغيرة من العسل ويمزج جيداً ويشرب مرة في الصباح ومرة في المساء.

الحلبة Fenugreek: نبات الحلبة عبارة عن نبات عشبي حولي صغير، يحمل ثماراً على هيئة قرون، تحمل كل ثمرة عدداً من البذور، ويوجد نوعان من الحلبة البلدي العادية ذات اللون المصفر، والحلبة الحمراء المعروفة بحلبة الخيل، وهما يختلفان

اختلافاً كثيراً. والحلبة المعنية هنا هي الحلبة العادية الصفراء. وتشير الأبحاث إلى أن الحلبة يمكنها أن تعيد للقولون عافيته، وأنها تخلّصه من المخاط الزائد، وتوجد الحلبة في محال العطارة. وتوجد على هيئة كبسولات ومحببات تباع في الصيدليات وتؤخذ عادة صباحاً ومساءً لهذا الغرض.

البكتين Pectin: يجب أن تضيف هذا النوع من الألياف الذائبة إلى طعامك اليومي. ويوجد البكتين في كثير من الخُضراوات والفواكه. وأهم الفواكه التي تحتوي على البكتين التفاح. ويمكن الحصول على البكتين بشرب عصير مخفف للتفاح.

اليوغرت Yogurt: لقد وجد في اليوغرت مادة الأسيدوفيللس، التي تستطيع أن تتعامل مع البكتيريا الموجودة في الأمعاء، وهذا له دور كبير في شفاء القولون. ومن الأفضل أن تتناول اليوغرت مرتين في اليوم، وذلك على معدة خالية من الطعام.



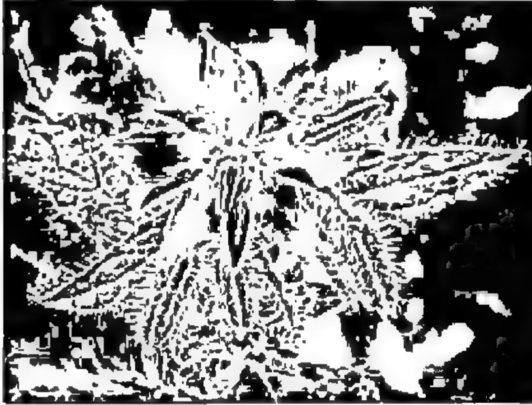


لسان الثور Borage أو الحمحم: حيث إن الإجهاد (Stress) هو أحد أسباب التهاب القولون، فإن لسان الثور يعد من النباتات الممتازة لتخفيف الإجهاد. ونبات لسان الثور عبارة عن نبات عشبي يعرف علمياً باسم Borage officinalis وقد قال عنه العشاب الكبير جو جيرارد: «أنا الحمحم أجلب دائماً الشجاعة». وقد أعطت الأبحاث الحديثة نظرة جديدة إلى هذا القول، إذ أصبح من المعروف اليوم أن النبتة تنبه وتنشط عمل الغدة الكظرية، مما يعزز إفراز الأدرينالين هرمون «العراك أو الفرار» الذي يجهّز الجسم للعمل والتصرّف في المواقف الحرجة الضاغطة عصبياً. وقد أضيفت أزهاره الجميلة إلى أنواع السلطات منذ عهد الملكة اليزابيث لجعل المزاج



مبهجـاً، وهي عادة يمكن لطهاة هـذا العصر اتباعها. إن الجـزء المستعمل من نبات الحمحـم هـي البذور والأزهار الجميلـة والأوراق. وتحتوي على مـواد صابونية ومواد هلامية وأحماض عفصية وفيتامين ج ومعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم. أما البذور فتحتوي على حموض اللينولينيك وحمض غاما اللينولينيك.





وتستعمـل هذه الأجـزاء منشطة للغـدة الكظرية ومدرة للحليـب وللبول وطاردة للحمـى وتساعد على التعرق ومقشعة. كما يحـارب النبات الضغط والإجهاد (الكرب Stress) ويستخـدم هـذا النبات في ويلز بالمملكـة المتحدة لإحـداث الراحة. ويسمونه دائماً نبات البهجة والسعادة. ويخلطون هذا النبات مع الماء وعصير الكرز، ثم يغلون هـذا الخيط ويشربونه قبل النوم مباشرة. أما الأمريكان فيعملون شاياً من الحمحم؛ حيـث يؤخذ ملعقة شاي مـن مسحوق النبات الجاف ويوضع في كـوب ماء سبق غليه، ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفّى ويشرب.

عصبـة القلب أو هيوغاريقـون St. John's wort: وهو نبـات عشبي معمر، يعرف علميـاً باسم Hypericum Perforatum.ويعرف أيضـاً بعشبة القديس يوحنا، والجزء المستخـدم من النبـات جميع الأجـزاء الهوائية. يحتـوي النبات علـى جلوكوزيدات، وفلافونيـدات ومنهـا الروتين وعلـى زيوت طيـارة، وحمض العفص ومـواد راتنجية، ومن أهم الجلوكوزيدات التي يعزى لها التأثير الدوائي هما هيبريسين (Hypericin) وبسـودو هايبريسن (Pseudohypericin)، كما يحتوي علـى صبغة الزانثين. ويستخدم النبات لأغراض كثيرة منها: مضاد للكرب أو الإجهاد، ومضاد للتقلصات، ينبه إفراز الصفراء، مقبض، مهـدئ جيد - يخفف الألم ومضاد للفيروسات. وقد جرت دراسة



حديثة في النمسا أفادت أن ٦٧٪ من المرضى المصابين بالكرب تحسنت حالتهم كثيراً عندما أعطوا خلاصة نبات عصبة القلب، وهذا الإثبات يؤكد ما توصلت إليه الدراسات الإكلينيكية التي أثبتت الدراسات أن مركب الهايبريسن، وهو المركب الرئيس في النبات له تأثير قوي على الإجهاد، وأنه أيضاً يحدث تأثيراً قوياً ضد الفيروسات وبالأخص فيروس الإيدز. كما وجد أن لهذا النبات تأثيراً مقوياً للكبد والمرارة. والزيت الطيار لهذا النبات وجد أن له تأثيراً على القرحة والتهاب الأمعاء ومضاد للفيروسات.

يوجد من هذا النبات مستحضرات مقننة في الصيدليات.

نصائح تهم المصابين بالتهاب القولون:

١- لا شك أن شهيتك للطعام ستنقص عند أزمات التهاب القولون، فعليك بين تلك الأزمات أن تتناول غذاءً جيداً.

٢- ابتعد عن المواد التي يوجد بها ألياف عند أزمات القولون، ولكن بعد أن تهدأ الحالة يمكنك استعمال أنواع الخبز والشوفان التي تحوي أليافاً.

٣- ابتعد عن الدهون والزيوت وكذلك الأطعمة المحمرة في الزيوت، حيث إنها تهيج القولون وتسبب الإسهال.

٤- عليك الابتعاد عن منتجات الألبان عدا اليوغرت.

٥- يجب عدم أكل الخَضْراوات طازجة، ويجب طبخها بالبخار إن أمكن.

٦- قشر كل الفواكه التي تأكلها حتى لو كان عنباً ولا تأكلها على معدة خالية.

٧- حاول أن تتناول من وجبات الأطفال (سيريال)، حيث إنها أخف للهضم.

٨- كُلٌّ منَّا يختلفُ عن الآخر في نظام الهضم لمختلف المأكولات، ولذا يجب عليك مراقبة أي الأطعمة يسبب لك مشكلات في الهضم وفي التهاب القولون، وحاول حينئذ عدم الاقتراب من ذلك الغذاء وألغه من قائمة طعامك.

٩- حاول معرفة المأكولات أو الأطعمة التي يمكن أن تسبب لك حساسية، وحاول تحاشي مثل تلك الأطعمة.

١٠- بما إن الكرب أو الإجهاد له تأثير على التهاب القولون، فعليك الابتعاد عن مسببات الإجهاد والكرب ما دامت تسبب لك هذه المشكلات. وعليك في هذه الحالة تصحيح وضعك من أجل أن يتحسن قولونك. ويمكنك استعمال الأدوية العشبية الخاصة بالإجهاد أو الكرب، لتساعدك على التغلب على ذلك.



القولون التقرحي
Unlcerative colitis

القولـون التقرحـي هو مرضـ مزمن يحـدث في الغشاء المخاطـي المبطن للأمعاء الغليظـة. ويتسبب في إحداث تقرحات يصحبها إسهال دموي وغازات وألم وانتفاخات، ويكون هنـاك تناوب بين الإسهال والإمساك، ومع الإمسـاك تضاعف عضلات القولون الجهـد لكـي تدفع كتل البراز الصلب مـن القولون، وهذا يسبب بـروز الغشاء المخاطي المبطـن للقولون إلى الخـارج، محدثاً ما يشبه بـروزات كيسية صغـيرة، تعرف بتكيس الغشـاء المخاطي. وتحدث هذه الـبروزات الكيسية عادة في الجـزء الأسفل الأيسر من القولون، الذي يعرف بالقولون السيجمي أو بالقولون الحيضي، ويتخذ شكل حرف S.

وعادة مـا يصاحب التهاب القولون التقرحي التهـاب اللفائفي والتهاب الأمعاء. وهـذا المرض يختلف في شدتـه من صورة بسيطة إلى صـورة شديدة. ومن الأعراض المشهـورة لذلـك: الإسهـال والنـزف الدمـوي، وقـد يتضخـم القولون الـذي يعرف بالتضخـم السمـي Toxic megocolon؛ حيث يضعف جدار القولـون ينتفخ كالبالونة، ويهدد بالانفجار في أي لحظة.

ما هي أسباب التهاب القولون التقرحي؟

لا توجد أسباب محددة للقولون التقرحي، ولكن هناك عوامل تساهم في إحداث هذا المرضـ، وأهمها عادات الطعام السيئة والحساسية لمواد الطعـام والتوتر النفسي والقلق. كما أن بعض أنواع من اليكتريا يمكن أن تسبب هذا المرض. ويقال: إن استعمال المضادات الحيوية ربما تكون السبب أو العامل الأول في التهابات القولون التقرحي، حيث إن المضادات الحيوية تغير المستمرة الطبيعية من البكتريا Bowel Flora التي تعيش في الأمعاء.

ما هي الأدوية العشبية أو المكملات الغذائية، التي تستعمل في علاج القولون التقرحي؟

أولاً: الأدوية العشبية:

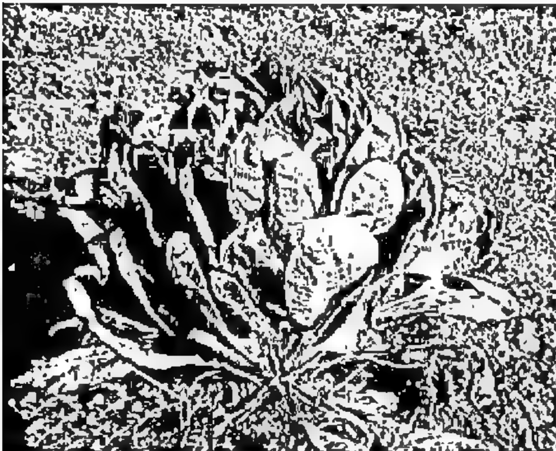
١- البرسيم الحجازي Alfalfa:

ويعرف بالفصفصة والقضب والقت، والجزء المستعمل جميع أجزاء النبات الهوائية، التي تحتوي على ايزوفلافونات وكوماريئات وقلويدات وفيتامينات وبورفرينات ومعادن وأهم الفيتامينات فيتامين K.

ويعد البرسيم الحجازي من الأعشاب المغذية، والبرسيم الحجازي يساعد كثيراً على التئام التقرحات. يؤخذ بمعدل ٢ حبات ثلاث مرات يومياً قبل الطعام.

٢- الصبر Aloe:

الصبر عدة أنواع، والنوع الدستوري والمعني هو المعروف باسم Aloe - vera. والجزء المستخدم من الصبر هي العصارة اللزجة لأوراق الصبر، التي تحتوي على انثراكينون، وأهم مركبات هذه المجموعة الوئين Aloin والوئي إيمودين Aloe-emodin وباربا لوئين Barbaloin، كما تحتوي العصارة على مواد راتنجية وأحماض عفصية ومتعددة السكاكر وبعض المعادن. يستعمل عصير الصبر بمعدل ملء فنجان صغير قبل الوجبات لعلاج القولون التقرحي. وهو يساعد على التئام التقرحات، ويخفف آلام القولون.



٣- الهندباء البرية Chicory:

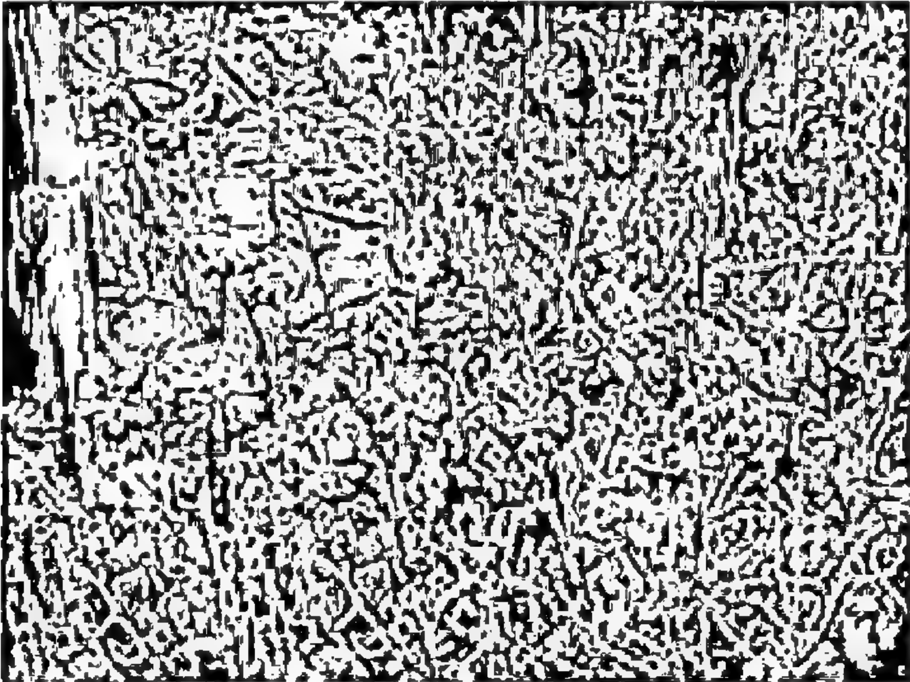
تعرف علمياً باسم Cichorium intybus، وهي عشبة معمرة، والجزء المستخدم منها الجذور والأزهار والأوراق. تحتوي الجذور على مادة الأينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفيتامينات ومعادن. تستخدم لعلاج تقرحات القولون ومقوية

للكبـد وتعـزز أنزيماتـه ومسيلة للصفراء، تؤخـذ بمعدل ملعقة صغـيرة من مسحوق الجـذر تضـاف إلى ملء كوب مـاء مُغلًى وتترك لمـدة ١٠ دقائق، ثـم تصفًى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم أو تؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً من المستحضر المقنن الذي يباع في محال الأغذية التكميلية.

٤- النفل البنفسجي Red clover:

ويعـرف أيضـاً بنفـل المـروج وعلميـاً بـ Trifolium pretense. وهـو عشب معمر يستخـدم منه رؤوس الأغصان بمـا فيها من زهور. تحتوي على فلافونيات وحموض فينوليـة مثل حمض الساليسيليك وزيـت طيار، بما في ذلك ساليسيلات المثيل وكحول البنزيل وسيتوستيرول ونشاء وأحماض دهنية.

يستخـدم نفل المـروج لعلاج تقرحات القولـون؛ حيث يؤخذ مـلء ملعقة صغيرة من مجروش الرؤوس الزهرية، وتوضع على ملء كوب مـاء مُغلًى وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفًى وتشرب مرة في الصباح ومرة في المساء، ويمكن استعمال كبسولات بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم حيث يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية.



ثانياً: المكملات الغذائية:

١- الأنزيمات المحللة للبروتينات: وهي تساعد على التحكم في التهاب القولون وهاضم صحيح للبروتينات، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

٢- أسيدوفيلس: وهي مهمة جداً، حيث تجعل البكتريا المعوية أقرب إلى الشيء الطبيعي. تؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة على معدة خاوية. ويجب عدم استخدامها في الوقت نفسه الذي يستخدم فيه أي مضاد حيوي.

٣- ل – جلوتامين: وقود غذائي رئيس للخلايا المعوية، ويعتني بالأهداب المعوية وبالسطوح الماصة للأمعاء. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين يومياً على معدة خاوية، ويشرب مع الماء أو العصير.

٤- فيتامين ب المركب: وهو ضروري جداً لتفكيك الدهون والبروتينات والنشويات، تؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

٥- الأحماض الدهنية الأساسية: ويتكون من زيت بذر الكتان وزيت زهرة الربيع، وهو مهم جداً في تكوين الخلية. ويحمي بطانة القولون. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

٦- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم وهو مضاد حيوي طبيعي، له تأثير علاجي على القولون.

٧- الفضة الغروية: مطهر يقضي على العدوى البكتيرية، ويلطف الالتهاب وتؤدي إلى الالتئام والشفاء. والفضة الغروية عبارة عن سائل ذهبي صاف يتكون من ٩٩,٩٪ من الفضة الخالصة ملعقة في ماء نقي، ويمكن تناولها عن طريق الفم والوريد.

تعليمات هامة:

١- تناول الكثير من الخضراوات الطازجة وغذاء غنياً بالألياف، مثل الشوفان والأرز البني والشعير والدخن والعدس.

٢- استبعد الدهون والزيوت من غذائك، وابتعد عن الحليب والجبن عالية الدسم.

٣- تناول الأطعمة المشوية، وابتعد عن المقلية.

٤- تجنب المشروبات الغازية والأطعمة الحريفة، وأي شيء يحتوي على كافئين، وتجنب الأطعمة المصنَّعة والسكر.

٥- جرب الجبن المصنوع من فول الصويا بدلاً من أجبان الألبان. جرب حليب فول الصويا.

٦- اشرب الكثير من السوائل نحو ٨ أكواب يومياً.

٧- لا تأكل الفواكه على معدة خاوية. تناولها في نهاية الوجبات.

٨- لا ترتدي ملابس داخلية ضيقة عند الخصر.





الكانديدا
Candidiasis

ما هي الكانديدا؟ هي فطر من الفطريات المتطفلة، التي تشبه إلى حد ما الخميرة التي تقطن الأمعاء والقناة التناسلية والفم والحلق والمريء، ويتميز هذا النوع من الفطريات بتعايشه في توازن غريب مع البكتريا والخمائر الأخرى الموجودة في جسم الإنسان. تتكاثر الكانديدا، فتضعف جهاز المناعة، وتسبب عدوى خطيرة تعرف باسمها «الكانديدا».

وفطر الكانديدا يمكن أن ينتقل بسهولة من خلال مجرى الدم لأجزاء كثيرة في جسم الإنسان.

وحيث إن الكانديدا قد تصيب أجزاء كثيرة من جسم الإنسان وبالأخص الفم والأذن والأنف والجهاز الهضمي والمهبل. تتضمن أعراض الكانديدا الإمساك والإسهال، والتهاباً في القولون، وألماً في المعدة، وسوء رائحة النفس، وصداعاً وحكة في المستقيم، وضعفاً جنسياً، وفقداناً في الذاكرة، والتهاب البروستاتا لدى الرجال وحرقاناً مستمراً في المعدة، وألماً في العضلات والمفاصل، وحرقاناً مستمراً في الحلق وقرحة اللسان، واحتقاناً وسعالاً وتنميلاً في الوجه والأطراف، وظهور حب الشباب، وعرقاً ليلياً، وحكة شديدة في الجسم، وانسداد الجيوب الأنفية وحرقاناً في اللسان، وتأرجحاً في المزاج، ومتلازمة ما قبل الحيض وظهور بقع بيضاء في اللسان والفم، وإجهاداً شديداً والتهابات مزعجة جداً في المهبل، وعدوى في الكلى والمثانة والتهاباً في المفاصل واكتئاباً ونقصاً في عمل الغدة الدرقية ومشكلات الغدة الكظرية، وحتى

مرض البول السكري. وأعراض الكانديـدا تسوء في الرطوبة والأماكن المتعفنة، وبعد تناول الأغذية الغنية بالسكر أو الخميرة. ونظراً لكثرة وتعدد الأعراض فإن هذا المرض عادة يخطئ الأطباء في تشخيصه.

إن أخطـر مـا تصيب الكانديدا هـو المهبل حيث تؤدي إلى التهـاب مهبلي شديد مميـز: حيـث يفرز كميات غزيـرة من إفرازات بيضـاء جبنية الشـكل وحكة شديدة مزعجـة وحرقانـاً لا تتحمله المـرأة المصابة. وعندما تصيب الكانديـدا الفم فيعرف ذلـك المرض بالقلاع (Thrush)، وهو عبارة عن قرح بيضاء تشبه حبيبات الأرز تتكون على اللسان واللثة وداخل الخدين وخاصة في الأطفال. وقلاع الفم في الطفل قد تنتقل إلى حلمـة الثـدي إن كان الطفـل يرضع من ثـدي أمه، مما يـؤدي إلى وضع يعيد فيه كل مـن الأم والطفـل عدوى الآخر. وقد وجد أن القلاع قد يصيـب أيضاً إلية الطفل، يظهـر كطفح جلدي. وقد تصيب الكانديدا قدم الرياضي أو ما يسمى بحكة الفارس. وفي حـالات قليلة تنتقـل الكانديدا من خلال تيار الدم، بحيث تغزو كل جزء من جسد الإنسـان مسببة نوعاً من التسمم الدموي يعـرف تسمم الدم بالكانديدا. هذه الحالة تحدث لدى المصابين بأمراض خطيرة مثل الإيدز والسرطان المتقدم.

والكانديـدا مرض معدٍ وتحدث بين الرجـال والنساء وقد تنتقـل جنسياً، ولكنه نادراً. والكانديدا أكثر انتشاراً في الأطفال، والأم المصابة قد تنقل العدوى لرضيعها، والأشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف، وكل المصابين بالإيدز في النهاية يصابون بنـوع من العدوى الفطرية، وأي شخص يأخذ مضاداً حيوياً لفترة طويلة. والكانديدا تقتـل البكتريا الصديقة. وعند تكاثـر الكانديدا تفرز سموماً تزيـد إضعاف الجهاز المناعـي. وهنـاك عوامل أخـرى تزيد فرصـة التقاط عـدوى الخمـيرة منها الحمل واستخـدام أدوية منع الحمل. وفي الغالب توجـد الأمراض الآتية في المصابين بمرض الكانديدا وهي:

الحساسيـة للطعام، وقلاع الفم، وقدم الرياضـي، وفطر أظفار الأصابع، وطفح الإلية عند الأطفال.

ما هي العلاجات المستخدمة لمرض فطر الكانديدا؟

علاج الكانديدا ينقسم إلى ثلاثة أقسام هي:

- *أولاً: العلاج بالمستحضرات المشيدة كيميائياً.*
- *ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية.*
- *ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية.*

أولاً: العلاج بالمستحضرات المشيدة كيميائياً:

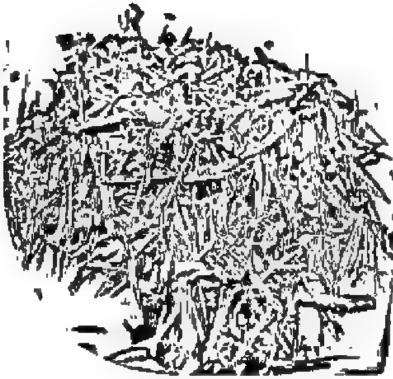
١- يتضمن علاج الكانديدا الطبي بالمشيدات الكيميائية مضاد الفطريات مثل نيستاتين، الذي يوجد في السوق تحت الاسم التجاري ميكولوج وميكوستاتين، ونيلستات ونيستكن، ومستحضر كيتوكونازول، المعروف تجارياً باسم نيزورال، وأمفورتسين (فينجيزون). وقد وجد أن استخدام هذه الأدوية لفترة طويلة بصورة مستمرة ومزمنة يولد سلالات أقوى من الكانديدا تقاوم العقار ومن ثم يحتاج المريض إلى جرعات أعلى، التي تؤثر على الجهاز المناعي، والكثير من الأطباء لم يعودوا يستخدمون مستحضر نيستاتين أو المضادات الحيوية، لأنها تضعف الجهاز المناعي، وقد تتسبب في تلف بعض الأعضاء.

٢- الفضة الغروية: وهي مطهر ومضاد حيوي واسع المدى، يحارب العدوى ويقضي على الالتهاب ويسمح بالالتئام، والفضة الغروية عبارة عن سائل صافٍ ذهبي اللون مكون من ٩.٩٩ جزئيات فضة نقية، نحو من ٠.٠٠١ إلى ٠١، ميكرون (١/١٠٠٠٠٠٠ إلى ١/١٠٠٠٠٠مم) في القطر، ملعقة في ماء نقي، الفضة المتبلورة قد تؤخذ بالفم أو عن طريق الوريد.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

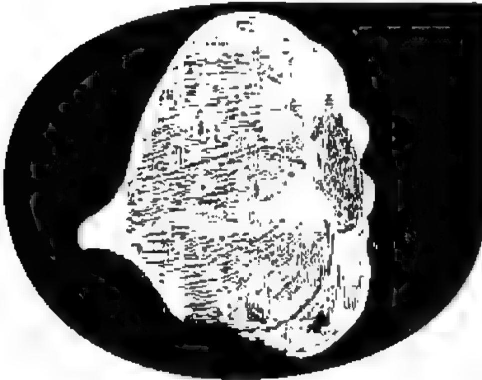
يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي يمكن استعمالها كعلاج لفطر الكانديدا، وأهم هذه الأعشاب هي:

١-نبات اللاباشو Lapacho:



ويعرف بعشب البوداركو أو الثاهيبو، وهو عبارة عن شجرة معمرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً. يوجد نوعان من نبات اللاباشو. الجزء المستعمل من النبات هي قشور الساق (اللحاء). تحتوي قشور الساق على كينونات، وأهم مركب في الكينونات هي لاباشول Lapachol. كما تحتوي على بايوفلافونيدات وكذلك لاباتشينول وكارنوسول وأندولات وكوانزايم كيو Q وتيكومين وستيرولات صابونية. تستعمل قشور النبات على نطاق واسع لعلاج الحالات الفطرية المزمنة مثل داء المبيضات (الكانديدا). كما يستعمل للمشكلات الالتهابية والمعدية بما في ذلك الحالات الفيروسية، وكذلك فيروس العوز المناعي والسرطان وبالأخص سرطان الدم. كما أنه مضاد جيد للجراثيم، وخاصة تلك التي تصيب الأنف والفم والحلق. كما يستخدم لحالات التهابات المعدة والمثانة والتهاب عنق الرحم والتهاب البروستاتا. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق القشور وتضاف على ملء كوب ماء مُغلًى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفَّى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

٢- الثوم Garlic:



الجزء المستخدم من الثوم هي الفصوص التي تحتوي على زيت طيار، وهو الذي يعزى إليه التأثير الدوائي، يقوم الثوم على تثبيط فطر الكانديدا ويؤخذ بمعدل فصين بعد كل وجبة أو كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، إلا أننا سنختار أهمها، وهي:

١- حمض الكابريليك: مهم جداً للقضاء على الفطريات ويحطم الكانديدا. يستخدم حسب الاستعمال المدون على عبوة المستحضر.

٢- داي أكسي كلور Dioxychlor: يقوم هذا المستحضر بتثبيت الأكسجين، ويحطم الفطر، بينما يحافظ على البكتريا النافعة. يؤخذ ٥ نقاط على ربع كوب ماء بمعدل مرتين في اليوم.

٣- فيتامين ب المركب: هذا الفيتامين مطلوب لكل وظائف الجسم ومقاوم للعدوى، ومهم لعمل المخ. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

٤- الكالسيوم: عادة يكون هذا المعدن ناقصاً لدى المصابين بمرض الكانديدا. استخدم سترات الكالسيوم بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً.

٥- جلوتاثيون: حيث إن الكانديدا تتلف عمل المخ، فإن الجلوتاثيون مطلوب لعمل المخ. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين يومياً.

٦- فيتامين ج: يحمي أنسجة الجسم من التلف بوساطة السموم المفرزة من الكانديدا.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تناول الزبادي الذي يحتوي على مستنبت زبادي حي. والمرأة التي تعاني من التهاب المهبل من فطر الكانديدا يمكن لها أن تضع الزبادي مباشرة في المهبل، حيث إن هذا يساعد على منع نمو فطر الكانديدا.

٢- تأكد من خلو الطعام من الفاكهة والسكر والخميرة، حيث إن فطر الكانديدا ينتعش في البيئة السكرية، وعليه فإنه يجب أن يكون غذاؤك قليل الكربوهيدرات، ولا يحتوي على خميرة أو سكر في أي شكل.

٣- استبعد الحمضيات والفواكه الحمضية مثل الليمون والطماطم والأناناس والبرتقال واليوسفي والجريب فروت، واللايم والعنب.

٤- بدل فرشاة أسنانك كل شهر لمنع العدوى بالكانديدا.

٥- لا تستخدم الكورتيزونات أو موانع الحمل حتى يتم شفاؤك من فطر الكانديدا.

٦- تناول حبوباً خالية من الجلوتين مثل الذرة الصفراء والأرز البني والذرة البيضاء والدخن.





الكساح
Rickets

هو مرض يصيب العظام عند الأطفال غالباً. وهو ينتج ربما عن نقص الكالسيوم والفوسفات أو فيتامين د. كما أنه قد يتسبب عن عدم قدرة الجسم من الاستفادة من هذه المواد بشكل صحيح. ومن أعراض المرض، لين العظام، حيث تلتوي إلى أشكال شاذة، وقد تؤدي إلى ظهور نتوءات تسمى العقد. ومن نتائج هذا المرض حالات تسمى الأضلاع الوردية والجبهة المكبرة والقمعية. ومع نمو الطفل تزداد عظامه صلابة ولكن يبقى الشذوذ الشكلي. وفي حالة الكساح الحاد تتشوه العظام بحيث يقل طول الطفل الطبيعي بشكل واضح. ومن أعراض المرض، التعرق والهزال وألم العظام وليونة الجسم بشكل عام، وكذلك العظام المعوجة الشكل. تساعد الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين د على منع هذا المرض.

في البالغين فإن مرض نقص فيتامين د يشار إليه بلين العظام. ويتعلق عادة بعدم مقدرة الجسم على امتصاص هذا الفيتامين جيداً. من المحتمل حدوثه غالباً بين المرضعات والحاملات اللاتي يحتجن إلى غذاء أعلى من المعدل الطبيعي أو في الأفراد الذين يعانون من مشكلة سوء امتصاص الغذاء. كذلك فإن الأشخاص الذين لا يتعرضون للشمس بشكل كاف فإنهم قد يصابون بهذا المرض. أو الأشخاص الذين يتناولون أغذية ذات نسبة منخفضة من الدهون لدرجة أنه لا يمكن تصنيع مادة الصفراء، ولا يمكن كذلك امتصاص فيتامين د. وعادة يصعب على الأطباء لتشخيص العظام وربما بعضهم يشخصه على أنه هشاشة عظام.

علاج الكساح ولين العظام:

ينقسم علاج الكساح إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستعملة في علاج الكساح أو لين العظام هي:

١- الطرخشقون Dandelion:

نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم، يعرف علمياً باسم Taraxacum officinale، والجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، تحتوي الأوراق على كومارينات وكارتينوتيدات ومعادن وبالأخص البوتاسيوم. بينما الجذر يحتوي على طركساكوزيد فقط. وأما المحتويات الرئيسة بالنسبة للنبات فهي تحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية، وتربينات ثلاثية وفيتامينات أ، ب، ج، د. يستخدم الطرخشقون على نطاق واسع فالجذر يستخدم منظفاً للكبد وينبه إنتاج الصفراء، كما أنه ينبه الكلى لإزالة السموم من الجسم. والنبات مصدر جيد للكالسيوم والمغنسيوم التي لها تأثير كبير على مرض الكساح. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٢- القراص Nettle:



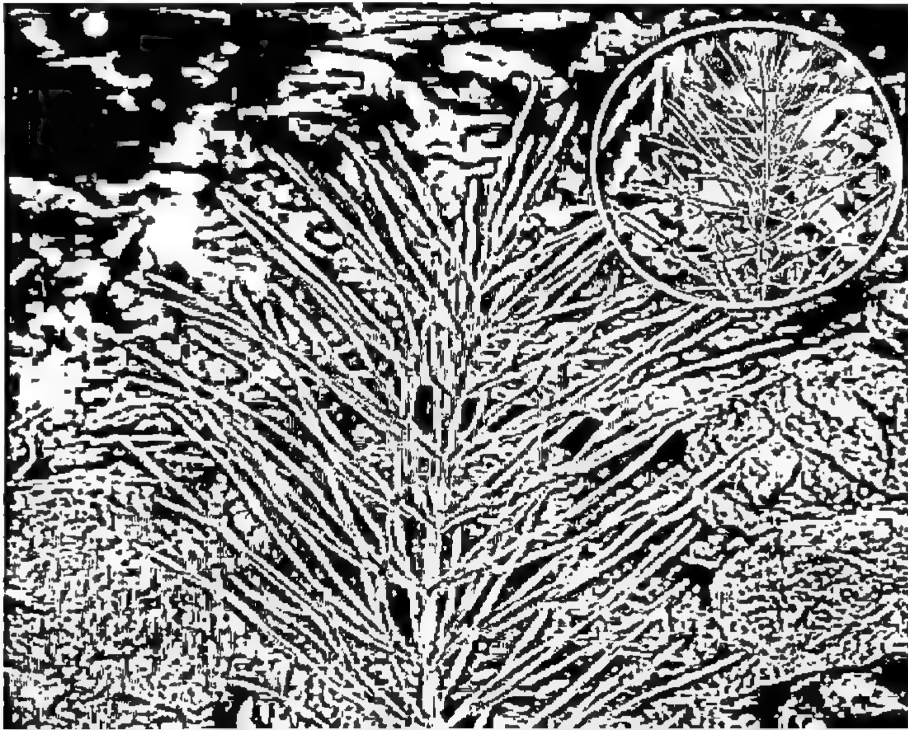
نبات معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف، أوراقه رمحية عليها أشواك صغيرة. يعرف علمياً باسم Urtica dioica. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور. تحتوي الأوراق على فلافونيات (كويرسيتين) وأمينات (هستامين، كولين، واسيتايل كولين، وسيروتونين) جلوكوكينون ومعادن الكالسيوم والبوتاسيوم وحديد وحمض السيلسيليك. أما الجذر فيحتوي على ستيرولات نباتية

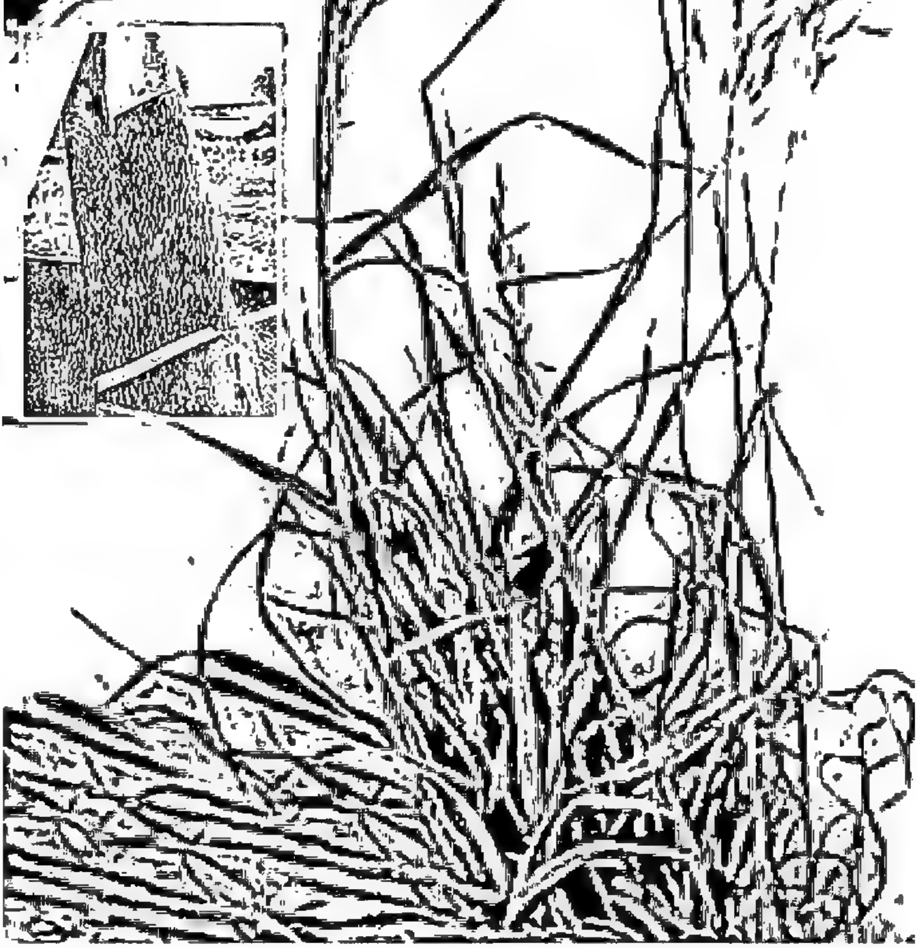
(ستجماست - ٤ - أنزون وستيغما ستيرول). يستخدم القراص كمقوٍ وقابض ومدر ومانع للنزف ومضاد للروماتزم ومدر للحليب وتخفيض تضخم البروستاتا. يستعمل طارداً للسموم من الجسم وضد أكزيما الأطفال. يوقف تزيف الجروح. يستخدم لعلاج الكساح نظراً لما يحتويه من معادن. يوجد مستحضرات مقننة تباع في محال الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ كبسولتان ٣ مرات في اليوم.

٣- ذنب الخيل Horsetail:

ويعرف أيضاً بالكتباث وهو نبات معمر ذو سيقان، تشبه فعلاً ذنب الخيل أو ذيل الحصان. يعرف علمياً باسم Equisetum arvense. والجزء المستخدم جميع الأجزاء الهوائية التي تحتوي على مقادير كبيرة من حمض السيليسليك والسليسات وفلافونيات وحموض الفينوليك وقلويدات بما فيها النيكوتين وستيرولات. ويعود مفعول النبات إلى ما يحتويه من السيليكا. يستخدم لتدعيم النسيج الضام.

يعمل على تخثر الدم فهو يرقأ الجروح ويوقف النزيف ويخفض ضغط الدم وتتجلى ميزته عند وجود نزف في المجاري البولية. كما يوصف لعلاج الروماتزوم والتهاب المفاصل. ويوصف لتورم الأرجل. لا يستخدم لأكثر من ستة أسابيع فقط. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ٣ مرات في اليوم.





٤- قش الشوفان Oat husk:

نبـات الشوفـان عشب حـولي يصـل ارتفاعه إلى مـتر، ساقه مجـوف مثله مثل القمـح والشعير، ولـه سنابل تحتوي على بـذور الشوفان. يعرف النبـات علمياً باسم Avena sativa. الجـزء المستخـدم الحبـوب والقش (السيقـان المجففـة). يحتـوي الشوفـان على صابونينات وقلويـدات وستيرولات وفلافونيات وحمض السيليسيليك والبروتين والنشـاء والفيتامينات وبالأخص فيتامين ب والمعادن وبالأخص الكالسيوم والماغنسيـوم. يحتـوي القش المحتويات نفسهـا تقريباً إلا أن نسبة المعـادن فيه أكثر، ولذلـك فهو يستخدم في مرض الكساح. يستخـدم الشوفان وقشه كمقوٍ جيد. يخفض الكوليسـترول. يوصف للضعف العام وللعصبية وضـد الكآبة ويدعم الجهاز العصبي المصاب بإجهاد عام، وضد الإرهاق الناتج من التصلب المتعدد (MS) وكذلك الأرق. يوجد منه مستحضرات مقننة موجودة في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- البورون: يساعد على امتصاص الكالسيوم، يؤخذ بمعدل ٣ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.

٢- الكالسيوم: ضروري لإمداد العظام بالمعادن، يؤخذ بمعدل ١٥٠٠مجم يومياً.

٣- الفوسفور: وهو ضروري جداً لتكوين العظام، حيث إن العظم يتكون أساساً من الفوسفور والكالسيوم، كما أنه جيد للأسنان، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- فيتامين د: ضروري جداً للأطفال ولاستخدام الفوسفور والكالسيوم، يؤخذ بمعدل ٢٠٠-٤٠٠ وحدة دولية، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.

٥- زيت كبد الحوت: يعد مصدراً جيداً لفيتامين أ وفيتامين د، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٦- فيتامين ب١٢: ضروري للعظام يؤخذ بمعدل ٣٠٠ ميكروجرام يومياً.

٧- فيتامين أ: ضروري للنمو يؤخذ بمعدل ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

٨- Bone Bulder أو Bone Defence أو Bon Support: جميع هذه المستحضرات جيدة لتحسين نمو العظام، تستخدم حسب التعليمات المدونة على العبوات.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- لا تتناول السكر والمشروبات الغازية والأطعمة المكررة.

٢- قم بإجراء تحليل للشعر للتأكد من عدم وجود الزئبق أو الرصاص أو الألمنيوم بنسبة عالية، حيث إن لها تأثيراً كبيراً على العظام.

٣- تناول الكثير من الخضراوات النيئة والفواكه والحبوب والمكسرات النيئة غير المحمصة والجبن حلوم والزبادي والحليب.

٤- تابع طفلك لأنه قد يعاني من حساسية شديدة أو من مرض سوء الامتصاص أو حساسية الصدر أو نزلة شعبية أو اضطرابات في القولون، جميع هذه الحالات تؤدي إلى مشكلات الامتصاص ومن ثم تؤثر على العظام.

ملاحظة مهمة جداً:

الجرعات من الأدوية العشبية والمكملات الغذائية التي تحدثنا عنها هي للبالغين، فيجب عليك تقليل الجرعات إلى ثلاثة أرباع الجرعة الموصى بها للطفل بين سني الثانية عشرة إلى سن السابعة عشرة والطفل بين سن السادسة والثانية عشرة نصف الجرعة الموصى بها والطفل تحت سن السادسة يستخدم ربع الجرعة الموصى بها.



الكلاميديا
Chlamydia

الكلاميديـا هي بكتريا طفيلية تصيب الجهـاز التناسلي عند الرجل والمرأة على حد سواء. ويعد مرض الكلاميديا أكبر الأمراض الجنسية انتشاراً في الولايات المتحدة الأمريكية. وتقدر عدوى بكتيريا الكلاميديا التي تنتقل بالجنس بضعف انتشار عدوى السيـلان. وقد وجـد أن هناك ٤ مليون حالة تشخص كل عـام، ويقدر إصابة ٥٠٠٠٠ امـرأة بالعقـم سنوياً بسبب هـذا المرض. وقد وجد في دراسة حديثـة بمعسكر إحدى الكليات أن ٥٠٪ من النساء قد أصبن بمرض الكلاميديا.

أسباب مرض الكلاميديا :

أسبـاب مرضـ الكلاميديـا هـو نوع مـن البكتريا الـذي تشبـه في حجمه حجم الفيروس، ويتبع جنس الكلاميديا وهو يصيب الإنسان ونوعين من الطيور هما الببغاء والحمام، ويمكن أن ينتقل هذا الميكروب إلى الإنسان عن طريق هذين الطائرين.

أعراض مرض الكلاميديا :

تتضمن أعراض المرض التهاب الجهاز التناسلي. وإفرازات من المهبل أو الإحليل وألماً في التبول. وألماً أثناء المعاشرة الجنسية وحكة حول المنطقة المصابة.

هذه الأعراض يمكن أن تظهر في الرجال والنساء ومع ذلك فإن ١٠٪ من الرجال و٧٠٪ مـن النساء لا يشعـرون بأي أعراض، وهذا لسوء الحـظ يصيب المرأة بالعقم، حيـث إنها لم تعالج المرض. قـد ينتج أيضاً أمراض التهابـات الحوض وتلف دائم في الجهـاز التناسلي، وقد يضطر الأطباء لإجراء استئصـال الرحم، كما يسبب التهاب البروستاتـا والقنوات المنويـة في الرجال، وأعراض التهـاب البروستاتا منها ألم عند

التبـول وإفرازات مخاطية تخرج من الأحليل. وبالنسبة للنساء تخرج إفرازات بيضاء تشبه جبن الحلوم.

تشخيص مرض الكلاميديا :

يتـم تشخيص مرض الكلاميديـا عـن طريـق الفحص البكترولوجـي للبول والإفرازات المهبلية أو قناة البول.

الأدوية المستخدمة لعلاج مرض الكلاميديا :

يوجد علاج بالمضـادات الحيوية والعلاج المثلي، وكذلك عـلاج بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية:

يستعمـل المضـاد الحيـوي المعـروف بالتتراسايكلـين والمضاد الحيـوي المعروف بالدوكسيسيكلـين، وهي تقتل بكتريا الكلاميديـا. والأفضل من ذلك استخدام جرعة واحدة بمقدار ١ جرام من الأزيثرومبسين (زيثيروماكس)، وهي تكفي للعلاج بالرغم من أنها مكلفة، ولكنها مريحة جداً وتعطي نتائج إيجابية جداً.

ثانياً: العلاج المثلي Homeopathic treatment:

لقـد أنتجت شركة ألمانيـة تدعى Staufen علاجاً مثليـاً يسمى Chlamydia، وهو عبارة عن حقن، يؤخذ حقنة كل ثلاثة أيام ولمدة شهر، يجب على الرجل الذي يتناول أي من العلاجات السابقة أن يلبس واقياً Condoms أثناء فترة العلاج أو قاتل الحيوانات المنوية Spermicides المحتوي على مادة كيميائية مشيدة تدعى nonoxynol-q.

ثالثاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجـد عدد كبير من الأدوية العشبية يمكـن استخدامها لعلاج الكلاميديا، ومن أهمها ما يأتي:

١- الأستراجالس Astragalus:

وهونبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم، والجزء المستخدم منه الجذور. وموطنـه الأصلـي منغوليـا وجنوب شرقـي الصين. يحتـوي الجذر علـى أسباراجين

وكالسايوسين وفورمونونيتين واستراجا لوزايدز وكوماتاكينين وستيرولز. يستعمل الجذر كقاتل للبكتريا والفيروسات ومدر للبول ومنبه للمناعة وموسع للأوعية. يستعمل على هيئة مُغلَّى، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مجروش الجذر، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلَّى ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفَّى ويشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية التكميلية.

٢- البرسيم الأحمر Red Clover:



ويعرف بنفل المروج والنفل البنفسجي، وهو عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠سم، والجزء المستعمل منه رؤوس الأزهار. تحتوي رؤوس الأزهار على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار وسيتو ستيرول وحموض دهنية. وقد وجد أن الفلافونيدات الموجودة في الأزهار مولدة للأستروجين. تستعمل أزهار نفل المروج لعلاج الكلاميديا وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من الأزهار ووضعها على ملء كوب ماء مُغلَّى وتترك لمدة ١٠ دقائق. ثم تصفَّى بعد ذلك وتشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء ولمدة شهر. كما يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية التكميلية. ويستخدم حسب التعليمات المكتوبة عليه.

٣- حشيشة القنفذ Echinacea:



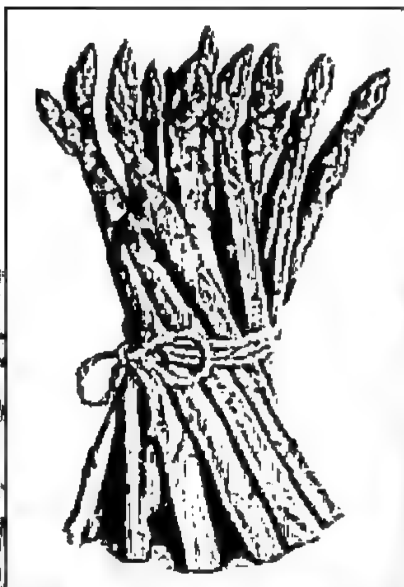
نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى ١٥٠سم، يحمل أزهاراً بنفسجية، وهو أنواع. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور، يحتوي الكاميد، وايكينولون وزيتاً طياراً، وبيتين، ومواد عديدة السكاكر، وأسانر حمض الكافئين. تستعمل حشيشة القنفذ مقوية لجهاز المناعة وضد البكتريا وأهمها الكلاميديا، وكذلك مقوية للذاكرة، يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع على ملء كوب ماء مُغلَّى

وتترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم تصفى وتشرب مرة في الصباح ومرة عند النوم. كما يوجد منها مستحضر مقنن يؤخذ كبسولة في الصباح وأخرى في المساء.

٤- الهليون Asparagus:

نبات معمر يصل ارتفاعه إلى مترين. يستعمل من النبات جميع أجزائه. يحتوي النبات على جلوكوزيدات ستيرويديه وجلوكوزيدات مرة وأسباراجين وفلافونيدات يستعمل النبات مدراً للبول، ويعد من أقوى المدرات، ويفيد في التهابات المثانة والمسالك البولية، وهو مفيد لعلاج الكلاميديا.

كما أنه يخرج فضلات السموم المتراكمة في الجسم. كما أنه ملين معتدل. يستعمل الهليون طعاماً مع السلطة أو يطبخ على البخار ويؤكل مع الوجبات.



٥- الثوم Garlic:



الثـوم نبـات معمـر، والجـزء المستعمـل منـه البصـلات الموجـودة تحت سطـح الأرض، وهو دواء عشبـي مثـالي معـروف برائحتـه وطعمه الحريف. يزرع الثوم في كل أرجاء العالم تحتوي فصوص الثوم علـى زيت طيار. أهـم مكوناته اليسـين واليـين والبيينـاز، كمـا تحتـوي علـى سكوردينينات وسيلينـوم وفيتامينات أ. ب. ج. هـ. يستخدم الثوم على نطاق واسع، وهو من الأدوية العشبيـة المأمونة. فيستعمـل كمضاد حيوي، ومخفض لضغط الـدم، ومخفض لسكر الدم، وطارد للبلغم، ويقلل تجلط الدم، وطارد للديدان، ومعرق.

يستعمل بمعدل ٥ فصوص توزع على وجبات الطعام. ويوجد منه أقراص وكبسولات تباع في محال الأغذية الصحية، يستعمل بمعدل كبسولة بعد كل وجبة غذائية.

رابعاً: المكملات الغذائية:

١- أسيدوفيللـس: تؤخـذ بمعدل قرصـين ثلاث مرات في اليوم، وهـي تعيد إيجاد البكتريـا الصديقة التـي قضت عليها المضـادات الحيوية، وتؤخـذ على معدة خاوية.

٢- مساعـد الأنـزيم Qio: يؤخـذ بمعدل ٦٠ ملجـم يومياً، وهو يساعـد في التئام الجروح، ومضاد أكسدة قوي ومنبه لجهاز المناعة.

٣- الزنك + النحاس: يؤخذ الزنك بمعدل ٥٠ ملجم يومياً، ويؤخذ النحاس بمعدل ٣ ملجـم يوميا، والزنك مهم لعمل المناعـة والالتئام، والنحاس مطلوب لتوازن الزنك.

٤- فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٦٠٠ وحدة دولية يومياً وهو يعمل على حماية الكريات الحمراء ويحسن المناعة.

تعليمات يجب على مريض الكلاميديا اتباعها :

١- تنـاول أغذيـة تتكون من خضر وفواكـه طازجة مع رز بني وحبـوب نيئة وجوز وديك رومي وسمك أبيض.

٢- تجنب الأغذية المعلبة والمقلية والمحتوية على مرقة لحم مملح وكذلك دجاج.

٣- اشرب ماء نقياً بالبخار فقط وعصائر خالية من السكر.

٤- خـذ أسيـدوفيللس لتعويض البكتريـا الصديقـة، التـي تقضـي عليها المضادات الحيوية.

٥- إذا شعرت بأعراض عدوى الكلاميديا فلا تتأخر في طلب العلاج فالمضاعفات تزداد مع الوقت.



الكوليسترول
Cholesterol

الكوليسترول هو مادة شمعية بلورية تذوب في الدهون ولا تذوب في الماء، ولذا يصنف على أنه من الشحوم كما هو حال الدهون.

الكوليسترول يوجد بشكل طبيعي في المخ والأعصاب والكبد والدم والعصارة الصفراوية للإنسان والحيوانات الفقارية على حد سواء.

أن نحو ٨٠٪ من مجموع الكوليسترول في الدم يتم تصنيعه في الكبد، بينما الـ ٢٠ الباقية يأتي من المصادر الغذائية تستخدم الخلايا الكوليسترول لبناء الأغشية، إضافة إلى مشاركته في إنتاج الهرمونات الجنسية وعملية الهضم.

يتم عمل الكوليسترول في الدم على النحو الآتي:

ينتقل الكوليسترول من الكبد إلى أنسجة الجسم المختلفة عبر الدم بوساطة فئة خاصة من الجزئيات البروتينية، تسمى البروتينات الدهنية Lipoproteins فتأخذ الخلايا حاجتها منه، وتبقى الزيادة في مجرى الدم حتى تلتقطها بروتينات دهنية أخرى لإعادتها إلى الكبد.

هناك نوعان من البروتينات الدهنية هما:

بروتينات دهنية عالية الكثافة HDL (High-density Lipoproteins)، ويعرف النوع الأول على أنه الضار. والنوع الثاني على أنه الكوليسترول المفيد.

ووظيفة كل من هذين النوعين تتلخص في أن البروتينات الدهنية مخفضة للكثافة (LDL) تحتوي على قدر كبير من الكوليسترول، حيث إنها الجزئيات التي تقوم بنقله

مـن الكبد إلى كل خلايا الجسم، بينما على الجانب الآخر تحمل البروتينات الدهنية عاليـة الكثافـة (HDL) قدراً قليـلاً نسبياً مـن الكوليسترول، وتـدور في الدم لإزالة الكوليسترول الزائد من الدم والأنسجة وإعادته إلى الكبد، حيث ينقل مرة أخرى إلى البروتينـات الدهنية منخفضـة الكثافة لتوصيله مرة أخـرى إلى الخلايا. ويظل هذا النظـام متوازناً طالما سار كل شيء كمـا ينبغي، لكن إذا زادت كمية الكوليسترول عن القـدر الذي يتيح جمعه بسرعة، أو إذا لم يوجد القدر الكافي من البروتينات الدهنية عاليـة الكثافة للقيـام بالعمل، فإن الكوليسترول يمكن حينئـذ تكوين لويحات تلتصق بجـدران الشرايـين، وقـد تسبب تصلـب الشرايين ومن ثم أمراض القلب والسكتة الدماغية والجلطات الأخرى.

مـا هـو المستوى الآمـن لمجمـوع الكوليسترول الإجمـالي في مصل الـدم بما فيه البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة والأخرى مرتفعة الكثافة؟

إن مستـوى الكوليسـترول الإجمالي يجب أن لا يزيد عن ٢٠٠ مجم لكل ١٠٠ ملي مـن الـدم. وحيث إن خطر الأزمات القلبية يزداد فوق هـذا المستوى، فإن هيئة القلب الأمريكيـة تحث أي شخص لديه مستوى الكوليسـترول قريب من هذا الحد أن يتخذ الإجراءات التي تقلل من مستوى الكوليسترول في الدم.

لقـد بينت الأبحاث أن مستـوى الكوليسترول المنخفض جـداً تحت ١٥٠ أو قريبا منهـا تزيد من خطر الموت بسبب أمراض أخرى منهـا سرطان الكبد وأمراض الرئة وأنواع معينة من السكتات الدماغية.

وأفضـل مستـوى للكوليسترول هو بين ١٧٠ - ١٩٠ وتمثـل القراءة من ٢٠٠ - ٢٣٩ الحد الفاصل. بينما تعد تلك التي تتعدى ٢٤٠ خطراً كبيراً.

ومـن الجديـر بالذكر أن المستـوى الطبيعـي للبروتينات الدهنية عاليـة الكثافة الخاص بالرجـال البالغين هو مـن ٤٥ مجم لكل ١٠٠ ملـي وبالنسبـة للنساء هو من ٥٠ - ٦٠ مجم/١٠٠ ملـي. وهنـاك افتراض بأن المستويـات الأعلى مثل ٧٠ - ٨٠ مجم لـكل ١٠٠ ملي دم قد تقي من أمراض القلب. ويعـد مستوى البروتينات الدهنية عالية الكثافة الذي يقل عن ٣٥ مجم لكل ١٠٠ ملي خطراً.



لذلك إذا كانت قراءة الكوليسترول لديك هي ٢٠٠مجم وكان ثمانون منها بروتينات عالية الكثافة و ١٢٠ بروتينات منخفضة الكثافة فإن خطورة إصابتك بمرض في القلب قليلة. على الجانب الآخر لو كان مستوى الكوليسترول الكلي لديك أقل من ٢٠٠ مجم، وكان مستوى البروتينات الدهنية عالية الكثافة أقل من ٣٥مجم فإنك ستظل تعد في خطر كبير من الأصابة بأمراض الجهاز الدوري والقلب.

وبعبارة أخرى كلما قلت البروتينات الدهنية عالية الكثافة زادت إمكانية إصابتك بمشكلات قلبية حتى وإن كان المجموع العام للكوليسترول منخفضاً.

أسباب ارتفاع الكوليسترول في الدم:

إن أهم الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول في الدم هي:

١- المنتجات الحيوانية المحتوية على دهون مشبعة مثل السمن البري واللحوم الغنية بالدهون والكبد والكلى والمخ والنخاع ومح البيض والربيان والساردين ومنتجات الألبان.

٢- السكر والمشروبات الكحولية، حيث يرفعان من مستوى الكوليسترول الذي ينتجه الجسم.

٣- الضغط العصبي يؤدي إلى زيادة في إنتاج الكوليسترول الطبيعي.

٤- القهوة، حيث وجد أن تناول القهوة بكميات كبيرة تؤدي إلى زيادة مستوى الكوليسترول بالدم، وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب إلى أكثر من الضعف. وطبقاً لتقرير تم نشره في مجلة نيوانجلند الطبية أظهرت مراقبة ١٥٠٠٠ من شاربي القهوة أنه مع زيادة كمية القهوة التي يتم شربها يرتفع مستوى الكوليسترول في الدم.

٥- بعض الأدوية ترفع الكوليسترول في الدم مثل الأدوية التي تحتوي على الستيرويدات وأقراص منع الحمل ومدرات البول والليفودوبا، الذي يستخدم لعلاج مرض باركنسون، وبعض الأدوية الخاصة التي تصرف لعلاج ارتفاع ضغط الدم والمعروفة بمعوقات المستقبل بيتا.

٦- ارتفاع مستوى كوليسترول البروتين الدهني المنخفض الكثافة، الذي يوجد عادة في جدران شرايين القلب.

٧- فرط الكوليسترية العائلي، حيث يوجد لدى بعض الأشخاص مورثات غير سوية تمنع تكون العدد الكامل من مستقبلات البروتين الدهني المنخفض الكثافة.

٨- قصور الغدة الدرقية ومرضى الكلى والسكري وارتفاع الضغط.

٩- السمنة وتدخين السجائر.

علاج ارتفاع كوليسترول الدم بالأدوية الكيميائية المشيدة والأدوية العشبية والحيوانية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية الكيميائية المشيدة:

يوجد عدد من الأدوية المشيدة لعلاج ارتفاع الكوليسترول في الدم، ومن أهمها Rosuvastatin، والمعروف تجارياً باسم Grestor ويعد من الأدوية الجديدة ويوجد منه تشغيلتان هي ١٠، ٢٠ مجم، ويؤخذ حبة واحدة في اليوم بعد الطعام أو مع الطعام. والآخر هو Simvastatin ويعرف تجارياً باسم Zocor ويوجد منه ثلاث تشغيلات هي ١٠، ٢٠، ٤٠.

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأعشاب تستخدم لتخفيض ارتفاع الكوليسترول في الدم، وهي:

١- بذر الكتان Linnseeds:



لقد وجد أن المادة الهلامية في بذر الكتان تخفض نسبة الكوليسترول في الدم؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة متوسطة من مسحوق بذر الكتان وتخلط مع ملء كوب ماء شرب، ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

٢- الثوم Garlic:

بينت دراسات كثيرة أن تناول ما يعادل فصين من الثوم بعد الوجبات يخفض نسبة الكوليسترول الكلي بنسبة ما بين ١٠-٢٠٪ عند معظم الناس.

٣- الفول Beans:

الفول غني بالألياف ومنخفض في نسبة الدهون، وهذا سبب لخفضه نسبة الكوليسترول. كما أنه يحتوي على الليسيثين. وهي المادة المغذية التي تساعد في انخفاض مستوى الكوليسترول. وقد بينت إحدى الدراسات أن كوباً ونصف الكوب من الفول أو العدس أو اللوبيا يومياً يخفض الكوليسترول بنسبة ١٩٪.

٤- الحلبة Fenugreek:

لقد تم رصد تأثير الحلبة في المختبرات المعملية على حيوانات حيث تعمل على خفض الكوليسترول، وقد تم تأكيد ذلك على الإنسان.

٥- الزنجبيل Ginger:

لقد أكدت العديد من الدراسات أن الزنجبيل يساعد في تخفيض نسبة كوليسترول في الدم.

٦- الجزر Carrot:

أكدت دراسات أجريت في اسكتلندا على الجزر أنه في خلال ٣ أسابيع عند تناول المريض جزرتين يومياً على الريق فإن معدل الكوليسترول ينخفض بنسبة ما بين ١٠-٢٠٪، وذلك بسبب غنى الجزر بمادة البكتين.



٧- ثمار الأفوكادو Avocado:

تعد ثمرة الأفوكادو غنية بالبروتينات والتربينات الأحادية النصفية وفيتامينات أ، ب١، ب٢ حيث أثبتت الأبحاث أن لب الثمرة تساعد في خفض مستويات الكوليسترول في الدم.



٨- زيت السمسم Sesame oil:

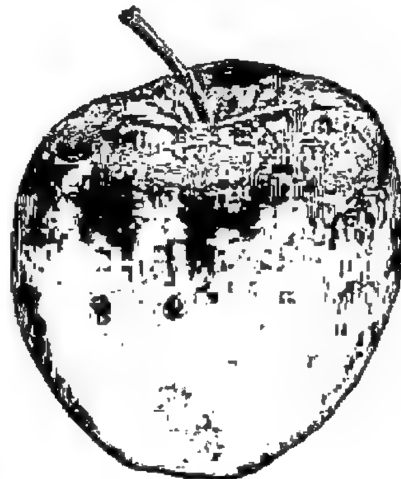
يحتوي زيت السمسم على مادة الفيتوستيرول، وهي مركبات يمكن أن تمتص داخل الدم، وتقوم بطرد بعض من الكوليسترول، ويقوم على خفض الشرايين من التصلب. يؤخذ من الزيت ملء ملعقة طعام بعد العشاء مباشرة.

٩- الكمثرى Pear:



تحتوي ثمرة الكمثرى على نسبة من الأحماض العضوية والأملاح المعدنية النافعة. وكذلك الكثير من الفيتامينات، وهذه الفاكهة اللذيذة بالرغم من كثرة حلاوتها إلا أن نوع سكرها من نوع الفركتوز، الذي لا يضر مرضى السكر، وتقوم الكمثرى على خفض نسبة الكوليسترول وكذلك ضغط الدم.

١٠- التفاح Apple:



وجد أن التفاح الأحمر يقاوم تصلب الشرايين، حيث يؤكل ما بين تفاحتين إلى ثلاث تفاحات في اليوم. وقد وجد أن المادة الفاعلة التي تخفض الكوليسترول هي في قشرة التفاحة. ويوجد مستحضر عبارة عن قشور ثمار التفاح يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة بمعدل ٣ مرات في اليوم.



١١- الفلفل الأحمر Capcicum:

الشطة أو ما يعرف بالفلفل الأحمر الحار يخفض الكوليسترول، ويوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولة ٣ مرات في اليوم.

١٢- العلاج بهرمون النمو Growth Hormon:

يستخدم هرمون النمو البشري HGH الذي تفرزه الغدة النخامية، حيث يقوم على تنظيم امتصاص الغذاء، الذي بدوره ينظم نسبة الكوليسترول في الدم. ولابد من أخذ هذا الهرمون تحت إشراف طبي.

ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية:

١- نخالة الشوفان:

والتي تباع جاهزة في محال الأغذية الصحية تخفض نسبة الكوليسترول في الدم.

٢- بيكولنيات الكروم:

تؤخذ بمعدل ٤٠٠-٦٠٠ ميكروجرام يومياً، حيث تقوم على تخفيض نسبة المستوى الكلي للكوليسترول في الدم. كما يحسن نسبة البروتينات الدهنية عالية الكثافة إلى البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة.

٣- فطر شيتاك أو ريشي:

هذه الفطور توجد على هيئة مستحضرات تباع في محال الأغذية الصحية، وهي تساعد في السيطرة على مستويات الكوليسترول وحفظها في الدم.

٤- الليسثين:

يوجد على شكل حبيبات يؤخذ بمعدل ملعقة كبيرة ٢ مرات يومياً قبل الطعام، حيث يخفض نسبة الكوليسترول في الدم ويستحلب الدهون.

٥- الأحماض الدهنية الأساسية:

هي موجودة بكثرة في زيت بذر العنب الأسود، وزيت عشب لسان الثور، وزيت زهرة الربيع. كما يوجد مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية. حيث تخفض مستوى البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة، وتزيد من سيولة الدم.

الكشف الذاتي عن الكوليسترول في الدم:

يمكن استخدام وسيلة اختبار تدعى عدة العناية المتقدمة بالكوليسترول Advanced carechol. Kit من إنتاج شركة جونسون أند جونسون لتفقد مستوى الكوليسترول في الدم، بحيث يستطيع الشخص عملها في المنزل، ويوجد هذا الجهاز في الصيدليات ويعطي نتيجة خلال خمس عشرة دقيقة. يحتوي الاختبار على شرائح رقيقة في حجم بطاقات الائتمان بها منطقة مخصصة للكاشف الكيميائي. عند

وضع نقطة من الدم عليها تتفاعل المواد الكيميائية مع أنزيمات الدم الموجودة في هذه النقطة، ويتغير لون منطقة التفاعل وحينها يتم مقارنة لون المنطقة بجدول لوني يرمز لمستويات الكوليسترول في مصل الدم.

الوجبات اليومية للتخلص من الكوليسترول ومن أدويته:

وجبة الإفطار:

برتقالة + نصف حبة جريب فروت + تفاحة + حبتين جزر متوسطة. يخلط الجميع في العصار وتشرب كعصير. بالإضافة إلى وجبة من الشوفان أو فطيرة صغيرة من القمح أو الذرة.

وجبة الغداء:

شوربة مصنوعة من الفول + الشعير + بصل + ثوم مع بعض التوابل لضبط الطعم.

ثم خبز مصنوع من القمح + طبق سلطة مشكل من الخَضْراوات مثل الجزر والبصل والكرنب والخس والرجلة والبروكلي والخيار والفلفل الأحمر + كوكتيل فواكه. يتبع بوجبة شوفان مطبوخ أو فطائر من الشوفان.

وجبة العشاء:

طبق مهروس مكون من فول + رز وصلصة تحشى به فطيرة من دقيق الذرة الكامل + كوب واحد من الكرنب المقطع والجزر والبصل والكرفس والبطاطس + طبق كبير من سلطة الخَضْراوات وكوكتيل تشكيلة فواكه.

وسوف تجد بعد أسبوع أنك قد لا تحتاج لأي علاج، ويجب الاستمرار على هذه الوجبات وسوف تتعود عليها.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- يجب تلافي بعض الأغذية التي ترفع كوليسترول الدم، وهي: اللحم الأحمر والكبد والكلاوي والمخ واللسان وصفار البيض والربيان والساردين والتونة وجلد الدجاج والمكسرات، عدا الجوز غير المطهي أو المحمص. زيت جوز

الهنـد، وزيت نـوى النخيل والسمـن الصناعي (المارجريـن) والسمن والزبد والأطعمـة المقلية والألبان غير منزوعة الدسـم والمشروبات الكحولية والغازية والقهوة وصلصات مرق اللحم ومبيضات القهوة والخبز الأبيض.

٢- تأكـد مـن تناول الكثير مـن الألياف في صـورة فاكهة وخضر وحبـوب كاملة. الأليـاف الغذائية التي تذوب في الماء مهمة جداً لخفض الكوليسترول في مصل الـدم، وهـي توجد في الشعير والشوفـان والأرز البني والفـول والفاكهة وصمغ الجـوز. ويعـد الشوفان ونخالـة الشوفان ونخالـة الأرز البني أفضـل الأطعمة لخفض مستوى الكوليسـترول.

٣- تناول العصائـر الطازجـة خاصة عصائـر الجزر والبنجـر والكرفس، حيث تساعد على إخراج الدهون من العصارة الصفراوية في الكبد مما يساعد على خفض الكوليسترول.

٤- استخـدم الزيـوت غـير المكررة، التي يتـم عصرها على البـارد أو باستخدام الطـرد المركـزي لاستخلاصهـا، والزيوت التـي عصرت عن درجـة، لم تتعد الأربعـين درجة مثل زيـت الزيتون والسمسم والصويا وزيـت بذر الكتان وزيت بذر العنب وزيت زهرة الربيع.

٥- احصل على قدر متوسط ومنتظم من الرياضة.

٦- حاول تجنب الضغط العصبي والتوتر المستمر وتعلم وسائل مواجهتها.



الكيسة الزهمية
Sebaceous cyst

الكيسة الزهمية عبارة عن أكياس صغيرة تحتوي خليطاً من الزيت الدهني والبروتين. تنمو هذه الأكياس في البَشَرَة وتحتوي البشرة على غدد زهمية تفرز زيتاً لتليين الجلد. ويتكون الكيس الزهمي عندما تتجمع هذه الإفرازات داخل غدة زهمية واحدة. تنمو الأكياس الزهمية عادة على فروة الرأس والوجه والأكتاف، وتنمو ببطء، وبشكل مستدير أو ككتلة بيضية بداية من حجم البازلاء إلى حجم ثمرة الجوز. يمكن أن تنمو في أي مكان من الجلد عدا باطني القدمين وراحتي اليدين. والأكياس الزهمية غير مؤلمة، وهي تحتوي على مادة بيضاء مشوبة بصفرة قد تكون لها رائحة كريهة. قد تتلوث الكيسة الدهنية مسببة التورم والألم، وعليه يجب عرضها على الطبيب عند ملاحظة أي نمو أو بروز في الجلد. تعد الأكياس الزهمية حميدة، ولكنها ربما تصبح مكاناً للعدوى المزمنة، وربما تكون خراجاً مع العدوى المزمنة.

علاج الكيسة الزهمية:

- تعالج الأكياس الزهمية بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية:

من الأعشاب الجيدة لعلاج الأكياس الزهمية ما يأتي:

١- الصبر Aloe:

تحدثنا عن الصبر في أمراض عدة، والصبر له تأثيرات مميزة على الأمراض الجلدية. تؤخذ أوراق الصبر الممتلئة بالعصارة المائية، وتكسر ثم تدهن الأكياس الزهمية بالعصارة المائية بمعدل مرتين في اليوم.

٢- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث عنه في أمراض عديدة، وهو من الأدوية العشبية التي تستخدم كمطهرة قوية للدم. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.



٣- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

سبق الحديث عن زيت شجرة الشاي في هذا الجزء لعلاج أمراض سابقة. يؤخذ زيت شجرة الشاي ويدهن موضعياً لمقاومة العدوى، وهي من المواد المطهرة القوية.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- الثوم: يعد الثوم من المضادات القوية ضد البكتريا والفيروسات، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم، ويوجد منه عدة مستحضرات من شركات مختلفة يباع في الصيدليات.

٢- زيت زهرة الربيع: علاج جيد لمعظم اضطرابات الجلد، يوجد مستحضر مقنن على هيئة كبسولات، يؤخذ بمقدار ١٠٠٠ مجم ثلاث مرات في اليوم.

٣- عشب البحر: يقوم هذا العشب على صحة الجلد، يؤخذ بمعدل ١٠٠٠-٥٠٠٠ مجم يومياً.

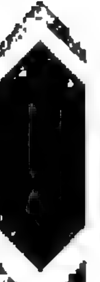
تعليمات يجب اتباعها:

١- إذا تم وصف مضاد حيوي للعدوى الشديدة فاستعمل مكملاً غذائياً يتكون من الأسيدوفيلس التي تحمي البكتريا النافعة في الجسم.

٢- إذا نمت الكيسة الزهمية بشكل ملفت للانتباه فيمكن إزالتها عن طريق الجراحة، وهذا يتم ببساطة وتحت التخدير الموضعي.

٣- تجنب الدهون المشبعة وكل الأطعمة المقلية، وكذلك منتجات الألبان والمواد المحتوية على كافئين، مثل الشاي والقهوة والشيكولاتة والكولا والمتة، وكذلك ابتعد عن البيض والسمك والدهون واللحم والملح والسكر.





ألم الحلق
Sore Throat

آلام الحلـق متعددة، ولكن معظمها ينشأ نتيجة لعـدوى فيروسية، كما في حالات الإنفلونـزا ونزلات البرد. ولكن ليس ألم الحلق نتيجة عن عدوى فيروسية. فهناك ألم الحلـق الذي ينتج من عدوى بكتيريـة، وبالأخص المكورات السبحيـة. كما أن التهاب الحلـق قد ينشأ عن المهيجات التي تهيـج الأغشية المخاطية المبطنة للحلق، وبالأخص المناطـق الحساسة خلف الحلق والفم. ومن أخطر المهيجات الدخان والأبخرة والغبار والأطعمة، أو الأشربة شديدة السخونة، بالإضافة إلى عدوى اللثة أو الأسنان والسعال المزمن وكثرة التحدث بصوت عالٍ، مثل الأشخاص الذين يحرجون والمغنين والخطباء وغيرهم.

إن ألم الحلـق يأخذ فترة محددة قد لا تزيد على أسبـوع أو أسبوعين، ثم يتماثل المريض للشفاء. ومـن المعـروف أن آلام الحلق غير خطيرة، ولكنها عـادة ممكن أن تكـون العرض الأول لاضطرابات أخـرى. آلام الحلق يمكن أن تكون علامة للأنفلونزا أو الـزكام أو داء وحيـدات النواة، أو فيروس إبشستين – بـار، والحلا البسيط وأيضاً الكثـير من أمراض الطفولة مثـل الجديري والحصبة. ونادراً مـا يدل التهاب الحلق على متلازمة الإجهاد المزمن، والتهاب لسان المزمار والتهاب اللثة وسرطان الحنجرة أو خراج حول اللوزتين والخناق.

علاج ألم الحلق:

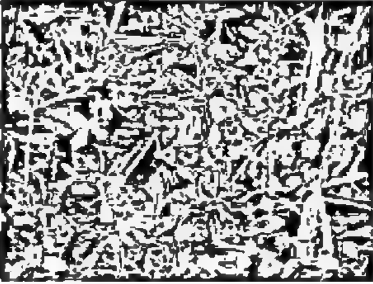
ينقسم علاج ألم الحلق إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:



١- حشيشة القنفذ Echanicea:

عشبة معمرة ذات أزهار أرجوانية جميلة، تعرف علمياً باسم Echinacea purpurea. الجزء المستخدم الأزهار والجذور. تحتوي الأزهار والجذور على استرات حمض الكفائين ومتعددات السكاكر وزيت طيار (هومولين). كما تحتوي على الكاميدات، يستخدم النبات منبهاً لجهاز المناعة ومضاداً للالتهابات، ومنها التهابات الحلق ومضاداً حيوياً جيداً ومزيلاً للتسمم ولائماً للجروح. بالإضافة إلى ذلك فإنه يقاوم العدوى ويساعد على التقليل من الاحتقان، ويؤخذ في حالة ألم الحلق للحماية من العدوى الفيروسية أو البكتيرية. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمقدار كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.



٢- النعناع البري Calament:

عشب معمر له رائحة عطرية تشبه رائحة النعناع العادي يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم، له أزهار أرجوانية، يعرف علمياً باسم Calamentha ascendes. الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار يتضمن البوليفون بشكل أساسي. يستعمل كطارد للغازات وعسر الهضم وعلاج السعال. يعمل حقنة شرجية من شاي النعناع البري حيث تساعد على خفض درجة الحرارة.

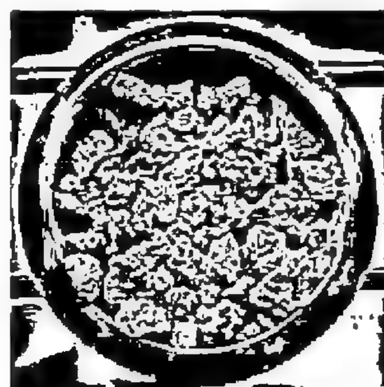
٣- الحلبة Fenugreek:

نبتة حولية قوية العطر يصل ارتفاعها إلى ٧٠سم لها أوراق ثلاثية الوريقات، تعرف علمياً باسم Trigonella Foenum - graecum، الجزء المستخدم البذور. والبذور المنبتة. تحتوي البذور على زيت طيار وقلويدات بما في ذلك ترايجونيللين وصابونينات،

وأهمها الديوسجنين وفلافونيات وهلام وبروتين وفيتامينات أ، ١، ج ومعادن. تستخدم في خفض الحمى ولعلاج القروح والجروح والحبوب والبثور والحروق، وتساعد على استعادة حاسة الذوق. تبين من الدراسات العلمية أن الحلبة تكبت سرطان الكبد، وتنبه انقباضات الرحم، وتخفض سكر الدم. تستخدم الحلبة كغرغرة لتخفيف ألم الحلق، وتقلل ألم الغدد المتورمة. ضع ملء ملعقة من مسحوق الحلبة مع ملء كوب ماء مُغلّى واتركه عشر دقائق، ثم صفه وتغرغر به بمعدل ٣ مرات في اليوم.

٤- المر Myrrh:

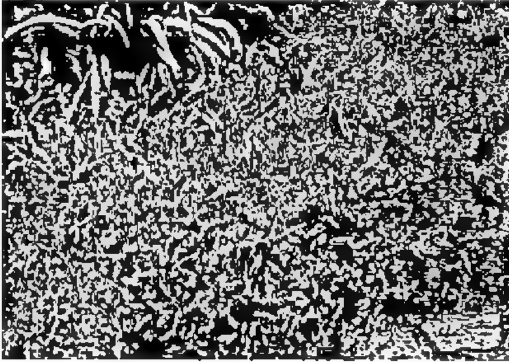
المر هو إفراز يتكون من خليط متجانس من ثلاث مواد، هي الراتنج (Resin) وزيت طيار (Volatile oil) وصمغ (Gum). ويستحصل على هذا الإفراز المتجانس من سيقان نبات البلسان أو البيلسان، يعرف النبات باسم Commiphora molmol. يحتوي المر على زيت طيار بنسبة ٢-١٠٪ وأهم المركبات في هذا لزيت سيسكوتربينات من بينها دلتا المين (Delta - elemene) والفاكوبائين (Alpha-copaene) كما يحتوي على مواد راتنجية بنسبة ما بين ٣٠-٥٠٪، وأهم مركباتها الفا أمايرون، والفا أمايرين، أما المكون الثالث فهو صمغ وتشكل نسبته ٣٠-٦٠٪ وأهم مركباته ميثايل جلوكورونو - جالاكتانز. يستعمل المر على نطاق واسع في جميع أرجاء العالم،، حيث يستعمل لعلاج النزلات الشعبية والسعال المزمن وعسر التنفس، وتنبيه الأغشية المخاطية ومضاد لالتهابات الحلق. يوجد مستحضر مقنن يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً. يوجد غسول من المر يباع في الصيدليات يستعمل غرغرة لعلاج ألم الحلق وضد العدوى بالبكتيريا أو الفيروسات، تستخدم الغرغرة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.





٥- حشيشة الرئة Lungwort:

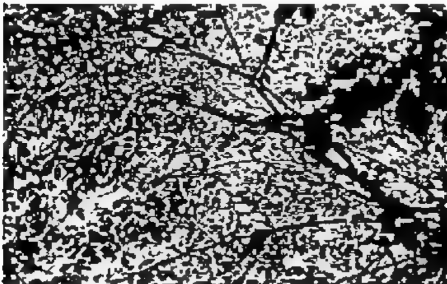
نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠سم، لها أوراق قاعدية وأوراق علوية وعناقيد من الأزهار القرنفلية إلى الأرجوانية، تعرف علمياً باسم Pulmonaria officinalis، الجزء المستخدم النبات الأوراق التي تحتوي على الألونتين والفلافونيات وحمض العفص وهلام وصابونين وفيتامين ج. تستخدم لأمراض الصدر، وهي مفيدة بشكل خاص في التهاب القصبات المزمن، كما تستخدم بشكل كبير لعلاج التهاب الحلق وتلطفه. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأوراق وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى وتترك ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل ٣ مرات يومياً.



٦- الدردار الأحمر Slippery Elm:

شجرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى ١٨ متراً، لها لحاء خشن أبيض ضارب إلى الرمادي، تعرف علمياً باسم Ulmus rubra والجزء المستخدم منها اللحاء (القشور) التي تحتوي على هلام ونشاء وحموض العفص. تعد هذه العشبة علاجاً لطيفاً وفاعلاً في حالات تهيج الحلق وأغشية الصدر. تستخدم مطهرة وملطفة للالتهابات ومليناً. تؤخذ بمقدار ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء مُغلّى ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم، وذلك لعلاج ألم الحلق المجروح والفم والتهيج.





ثانياً: المكملات الغذائية:

١- عكبر النحل: يحمي الأغشية المخاطية في الفم والحلق، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- الثوم: وهو قاتل للجراثيم والفيروسات، ويدعم جهاز المناعة يؤخذ بمقدار فصين بعد كل وجبة أو كبسولتين بعد كل وجبة، وله عدة مستحضرات في السوق.

٣- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: يعمل على المحافظة على توازن المواد الغذائية الضرورية للجسم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات يجب اتباعها:

١- استخدم خليطاً من العسل النقي مع عصير الليمون مع الزنجبيل والأناناس الطازج والنعناع مع الماء المُغلّى ويشرب ساخناً بمعدل مرتين في اليوم، وذلك من أجل تخفيف ألم الحلق وتطريته.

٢- استخدم الفرغرة بملح البحر بمعدل ملعقة صغيرة مع كوب ماء ساخن، وذلك كل بضع ساعات.

٣- اشرب كثيراً من العصائر الطازجة.

٤- إذا كنت مدخناً فتوقف عن التدخين، حيث إنه سبب رئيس في ألم الحلق.



ألم الظهر
Backache

ألم ينشأ في منطقة العمود الفقري. وهو شائع وغالباً ما يؤثر في أسفل الظهر، ولكنه قد يصل إلى أي جزء من العمود الفقري. وألم الظهر ليس مرضاً في حد ذاته، ولكنه عرض لحالة أو مرض ما. ينتج ألم الظهر غالباً من تعب عضلي أو نشاط عضلي غير عادي أو إجهاد عضلي شديد. وقد يكون أيضاً إشارة إلى وجود حالة مرضية خطيرة. والخلل الذي يصيب العمود الفقري مثل الالتهابات والكسور والانزلاق الغضروفي قد يسبب آلاماً في الظهر. كما أن الظهر المصحوب بألم وخدر وضعف في الأطراف يكون عادة نتيجة لتلف في الأعصاب، وهناك بعض الأمراض الأخرى مثل الأورام والأمراض المعدية وأمراض الكلى وعدم انتظام عمل غدة البنكرياس كل هذه تسبب ألم الظهر.

إن هناك اعتقاداً أن السبب الرئيسي في ألم الظهر هو الضغط العضلي العادي، بالرغم من أن الأعراض قد تحدث فجأة وشديدة الألم، إلا أنها مشكلة تحدث على مدى وقت طويل. عندما تنقبض العضلات ينتج حمض لبني Lactic adci وحمض بيروفيك Pyruvic acid كمنتجات ثانوية للنشاط العضلي. إن وجود الحمض اللبني في العضلات هو الذي ينتج الشعور المعتاد بالإجهاد العضلي بعد النشاط العنيف. إذا تجمعت كميات كبيرة من هذه المنتجات الحمضية الثانوية في العضلات، تسبب تهيجاً قد يتحول في النهاية إلى ألم ويتعارض مع التوصيل الكهربي الطبيعي للنبضات في أنسجة العضلات. هذا ينتج عنه ظاهرة تدعى «حرقان العضلات المتأخرة Delayed onset muscle sornes» المشكلات التي تنبى على وجود الأحماض تزداد سوءاً بوساطة الجفاف.

لقد لاحظ العلماء أن معظم حالات آلام الظهر يظهر فيها عنصر نفسي مهم، إما مشكلة عميقة أو مشكلة مرتبطة بضغوط معينة أو أشياء أخرى تساهم في ألم

الظهر منها على سبيل المثال لا الحصر اتخاذ أوضاع خاطئة، ارتداء أحذية غير ملائمة، عـادات المشي، عادات الجلوس، طريقة حمـل الأشياء بطريقة خاطئة، أو ربما نقص في معـدن الكالسيوم، أو الإجهاد، والترهـل أثناء الجلوس، والنوم علـى مراتب طرية أكثر مـن اللازم، مشكلات البروستاتـا والمثانة والكلى، وكذلك مشكلات أو علل الحوض لدى السيـدات، وحتـى الإمساك قد يسبـب ألم الظهر، الأمراض المزمنـة التي قد تسبب ألم الظهر مثل التهاب المفاصل، والروماتزم والانحناءات غير الطبيعية، وأمراض العظام.

علاج ألم الظهر:

ينقسم علاج ألم الظهر إلى أربعة أقسام هي:

أولاً: المعالجـة بتقويم العمـود الفقـري يـدويـاً، الـذي يعـرف بالـكاريوبركتك Cariobractic:

المعالجـون بتقـويم العمود الفقري يدويـاً هم معالجون مصـرح لهم بعمل علاج يدوي للعمود الفقري، وتوجد كليات في الولايات المتحدة تمنح درجات في مجال تقويم العمـود الفقـري. يقومون باستخدام أيديهـم للضغط على الرقبـة والظهر لتصحيح الألم، وهـو أكثر الوسائـل نفعاً في آلام الظهـر. والمعالجون اليدويـون للعمود الفقري ليسوا في الأساس أطباء، ولذلك لا يمكن أن يصفوا أدوية أو يجروا جراحات.

ثانياً: المعالجون بالتدليك:

يعملـون علـى تدليك العضلات والأوتـار باستخدام وسائـل مختلفة مثل تدليك العضـلات والضغـط لتقليـل توتر العضـلات. هذا العـلاج يحسن الـدورة الدموية، ويساعـد الجسم علـى التخلص من مخلفات الخلايـا، وبهذا يعجل التئـام الأنسجة وعلاج مشكلات الظهر.

ثالثاً: العلاج بالجراحة:

من المعروف أن جراح العظام هو من يستطيع وصف الأدوية كالمهدئات ومرخيات العضـلات ومضادات الالتهابات والراحة في السريـر والعلاج الطبيعي لبعض حالات ألم الظهر. ومعالجو العظام قد يصفون أدوية أو يجرون جراحات.

إن المعالجين الطبيعيين متخصصون في تحسين حركة المفاصل والعمود الفقري وتقوية العضلات.

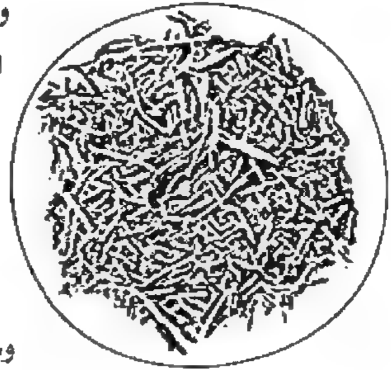
رابعاً: الجراحة:

تفيد الجراحة في تغيير مكان القرص البارز أو القرص المنزلق، وألم غير طبيعي في حركة فقرة بالنسبة للأخرى، وضيق العمود الفقري حول النخاع الشوكي نفسه من زيادة تكون العظام، وأخيراً بعض الحالات التي يحدث فيها انزلاق فقرة فوق أخرى.

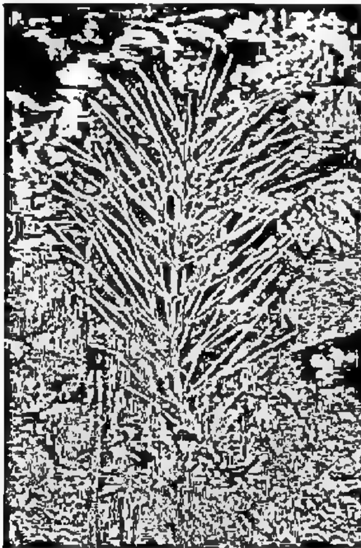
خامساً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية لها دور في علاج مشكلات ألم الظهر وأهمها ما يأتي:

١- ذنب الخيل Horsetail:



ويعرف أيضاً بالكنبات، وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٢٥سم، يعرف علمياً باسم Equisetum arvense، الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي حمض السيليسيليك والسليسات وفلافونيات وحموض الفينوليك وقلويدات وستيرولات. يستخدم لوقف الرعاف وخفض ضغط الدم، وفي حالة التهاب المثانة والتهاب الأحليل ومرض البروستاتا. ومن المعروف أن السيليكا ضرورية لأنسجة العظام والنسيج الضام فإن هذا النبات جيد لهذا الغرض. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٢- الأرقطيون Burdock:

هو نبات عشبي ثنائي الحول، يعرف علمياً باسم Arctium lappa. الجزء المستخدم من النبات هو الجذور التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة، أهمها مركب الأرتيتيوبكرين، كما يحتوي على فلافونيات أهم مركباتها الأرقتين. كما يحتوي على أحماض عفصية وزيت طيار ومتعددات الأسيتيلين، وكذلك تربينات أحادية نصفية وإينولين. يستخدم جذر الأرقطيون على نطاق واسع كمضاد للجراثيم ومخفض لسكر الدم وفي الأمراض الجلدية. كما يستخدم ضد ألم الظهر، يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية يستعمل حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- الصفصاف الأبيض White willow:



الصفصاف شجرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى ٢٥ متراً ذات أزهار متدلية في صفوف يعرف علمياً باسم Salix alba. الجزء المستخدم من النبات اللحاء (القشور) التي تحتوي على جلوكوزيدات فينولية وحمض الساليسيليك وفلافونيات وحموض العفص. يستخدم على نطاق واسع حيث يعمل مضاداً للالتهابات، ويخفض الحمى ومضاداً للروماتزم وقابضاً. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر الذي يباع في محال الأغذية الصحية.

٤- الدردار الزلق Slipper Elm:



شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ١٨ متراً ذات جذع بني ولحاء خشن أبيض إلى رمادي، تعرف علمياً باسم Ulmus tubra. الجزء المستخدم من النبات هو اللحاء الذي يحتوي على مواد هلامية ونشاء وحموض العفص. يستخدم لحاء النبات (القشور) على نطاق واسع، حيث يستخدم ملطفاً للجلد ومليناً ولعلاج الالتهابات. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، ويجب عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل والأطفال دون سن السنتين من العمر.

سادساً: المكملات الغذائية:

١- الكالسيوم: مهم جداً لعظام قوية. يؤخذ بمعدل ما بين ١٥٠٠-٢٠٠٠ مجم يومياً.

٢- السيليـكا: تعدل السيليكا امتصاص الكالسيوم، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- البـورون: يحسن التقـاط الكالسيوم. يؤخذ بمعدل ٣ مجـم يومياً ويجب عدم تعدى هذا المقدار إلا إذا رأي الطبيب عكس ذلك.

٤- المنجنيز: وهو يساعد في التئام الغضاريف، ويقوي العضلات والأنسجة الخاصة بالرقبة والظهر، ويجب استخدامه في صورة جلوكونات المنجنيز.

٥- فيتامين ج: مهم جداً لتكوين الكولاجين الذي يجمع الأنسجة معاً. وهو مطلوب لالتئام الأنسجة يزيل الضغط من منطقة الظهر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها، وهي:

١- عندما ينتابك الألم اشرب كوبين من الماء فوراً.

٢- لإزالـة آلام عضلات الظهر اغمر نفسك في حمام ماء دافئ جداً أو ضع كمادة حارة مباشرة على ظهرك.

٣- عند حمل أشياء ثقيلة على كتفك انقل الحمل على الجهة الأخرى من وقت لآخر.

٤- تجنب اللحوم والبروتين الحيواني حتى تتعافى. فاللحوم الحيوانية تحتوي على خمض اليوريك الذي يضع حملاً غير مطلوب على الكلى، وقد يساهم ذلك في ألم الظهر. لا تأكل صلصة مرق اللحم والزيوت والدهون والسكريات والطعام المصنع.

٥- ارتد حذاء مريحاً جيد الصنع.

٦- لا تنحني للأمام أبداً دون ثني ركبتيك. احمل بذراعك وساقيك وبطنك وليس بالعضلات في ظهرك. تجنب حمل أي شيء أكثر من عشرين رطلاً.

المحليات الصناعية
Artificial sweeteners

بدأ العالم منذ نحو ٩٠ عاماً في البحث عن محليات تعطي حلاوة السكر، لكن دون أن تمد الجسم بسعرات حرارية، وسرعان ما اكتشفوا هذه المحليات، وقد أبهج ذلك محبي مشروب الكولا وماضغي اللبان، ومتناولي الوجبات الخفيفة، فلأول مرة أمكنهم الانغماس فيما يشتهون من حلوى دون أن تزداد أوزانهم.

إن المحليات الصناعية مثل السكارين والأسبارتم والأسيسوفلام تستخدم في تحلية الملايين من أكواب الشاي والقهوة كل عام.

إن ما يميز المحليات الصناعية هو طعمها الحلو، الذي يداعب البراعم خاصة بالمذاق الحلو على اللسان، إلا أنها لا تضيف إلى غذاء الإنسان تقريباً أي سعرات حرارية (ما بين صفر إلى ٤ سعرات حرارية حسب النوع). والمحليات الصناعية تختلف كيميائياً عن السكر، ولذلك فهي لا تتسبب في المشكلات نفسها التي يسببها السكر.

عند تناول أغذية سكرية، تتكاثر البكتريا سريعاً في الفم مفرزة أحماضاً تتلف طبقة المينا التي تغطي الأسنان. ولكن المحليات الصناعية لا تعمل على نمو هذه البكتريا. وبناءً عليه فإنك إذا استخدمت الأطعمة المحلاة صناعياً بتلك التي تحتوي على السكر الطبيعي، فسوف يقل تعرض أسنانك للتآكل. بالإضافة إلى ذلك فتعد المحليات الصناعية هبة حقيقية لمرضى السكر، فبخلاف السكر الطبيعي الذي يسبب تقلبات خطيرة في نسبة السكر في الدم، فإن المحليات الصناعية لا تؤثر على هذه النسبة إطلاقاً. يقول الدكتور سيجال: «إنها مفيدة جداً خاصة عندما نتحدث عن المشروبات الغازية. فالمحليات الصناعية تسمح لمرضى السكر بالاستمتاع بتلك المشروبات دون التعرض لمخاطر السكر».

هل للمحليات الصناعية أضرار على صحة الإنسان؟

نعم للمحليات الصناعية أضرار على صحة الإنسان، فبالرغم من فائدة المحليات الصناعية، إلا أنها فشلت في أداء مهمتها الأساسية، وهي مساعدة الناس في الاستمتاع بالحلوى دون زيادة الوزن. فلقد ازداد وزن هؤلاء ممن تناولوا بدائل السكر بمجرد تناولها، هكذا تقول الدكتورة كريستينا إم ستارك خبيرة التغذية المعتمدة في قسم علوم التغذية في جامعة « كورنيل» في نيويورك.

ففي إحدى الدراسات البارزة في جامعة هارفارد التي أجريت على ٨٠٠٠٠، من المرضات وجد الباحثون أن أفضل المؤشرات التي تنبئ بزيادة الوزن هي مقدار ما تتناوله النساء من السكارين. كما كشفت إحدى الدراسات التي أجريت مؤخراً أن أوزان هؤلاء الذين يستخدمون المحليات الصناعية قد ازدادت بمقدار رطلين في المتوسط مقارنة بهؤلاء ممن لم يتناولوا المحليات.

وعلى الرغم من أن المحليات الصناعية قد تضيف القليل من السعرات الحرارية أو قد لا تضيف أي سعرات، فإنها سوف تساعد فقط على إنقاص الوزن إن تم استعمالها بدلاً من السكر. وقد فسرت الدكتورة ستارك ذلك بقولها: «منذ ظهور المحليات الصناعية، فإن استهلاك كل من السكر والمحليات الصناعية قد ازداد كثيراً، فالناس يضيفون المحليات إلى السكر الذي نتناوله، وبذلك يزيد مجمل السعرات التي نتناولها. ويضيف الدكتور سيجال أن المحليات الصناعية تساعد على إنقاص الوزن إذا استخدمها الإنسان بذكاء، فلا نستطيع أن نفترض مثلاً أن عبارة «خالٍ من السكر» تعني خالياً من السعرات، إن الكعكة التي تصنع المحليات الصناعية قد لا تحتوي على سعرات السكر، ولكنها قد تحتوي على الكثير من سعرات الدهون أو الكربوهيدرات الأخرى بالإضافة إلى السكر.

إن المحلي الصناعي أسبارتام الذي يعرف باسم نوتراسويت هو إحدى معجزات تكنولوجيا الغذاء؛ لأنه يصنع من ثلاثة مكونات هي حمضان أمينيان هما الفينيل الانين وحمض الاسبارتيك والميثانول (الكحول المثيلي أو كحول الخشب). إن هذين الحمضين هما أكثر حلاوة من السكر بنحو ٢٠٠ مرة، وبالرغم من ذلك فهو لا يمد الجسم بأي سعرات حرارية تقريباً.

وقد كان يفترض سابقاً أن هذين الحمضين الأمينين يتم تمثيلهما في جسم الإنسان الطريقة بنفسها التي تحدث في المواد الطبيعية التي توجد في الأطعمة، ولكن البحث العلمي قد أظهر غير ذلك، إذ إن تناول الأسبارتام ضمن بعض المشروبات مثل الصودا، قد يسبب زيادة كبيرة من الأحماض الأمينية في مجرى الدم. وهذا ما لا يحدث عند تناول البروتين الطبيعي في الغذاء، وهذه الزيادة الكبيرة يمكن أن تسبب بعض المشكلات الصحية.

ولا أحد منا ينكر أن الأسبارتام يمكن تجنبه من قبل المصابين بحالة البول الفينل الكيتوني Phenylketoniria، حيث إن أولئك المرضى ينقصهم الأنزيم الذي يحول الفينل الانين إلى التيروسين، وهو حمض آميني آخر، ونتيجة لذلك يتراكم الفنيل الأنين بتركيزات عالية، ويمكن أن يسبب تلفاً بالمخ. ويجب ملاحظة أن عدداً من الأشخاص الذين يعانون عللاً أخرى مثل حالات نقص الحديد وأمراض الكلى قد يكونون عرضة لارتفاع مستويات ذلك الحمض الأميني. وبالنسبة لأولئك الأشخاص فإن تناول الأسبارتام قد يزيد قابلية حدوث التسمم. والميثانول وهو المكون الثالث للأسبارتام هو في الأصل مادة سامة حتى لو استهلك بكميات منخفضة نسبيا، فهو يمكن أن يسبب العمى وتورم المخ والتهاب البنكرياس وعضلة القلب. ورغم أن هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) قد قررت أن التعرض للميثانول من أثناء استهلاك الأسبارتام لا يكون بكمية كافية لإحداث التسمم، فإن الآثار المتراكمة للجرعات العالية من الأسبارتام محتملة الحدوث. وقد ظهرت بالفعل بعض الحالات الناتجة عن هذه الآثار، التي تشتمل الصداع وتقلبات المزاج وتغيرات في البصر وغثياناً وإسهالاً واضطرابات في النوم وفقدان الذاكرة والتشوش الذهني، وحتى التشنجات وقد يكون الأسبارتام بالنسبة للأطفال بصفة خاصة خطيرة، ويجب التوقف عن تناول الأطعمة المحتوية على الأسبارتام عند حدوث أي تفاعلات ضارة. والأفضل من ذلك أن يتجنب جميع المضافات الصناعية التي تضاف إلى الأطعمة الآتية مثل وجبات الإفطار السريعة، ومستحضرات حلوى النعناع التي تذكي النَّفَس، ومنتجات الحبوب النشوية، والألبان الخالي من السكر، ومخلوطات الكاكاو، والحلوى المجمدة، والحلوى الهلامية، ومشروبات الحليب، والفيتامينات المتعددة والمستحضرات الصيدلية التي



تصرف دون تذكرة طبية. ومخلوطات المخفوق اللبني، والمشروبات الخفيفة كالبيبسي والكولا والسفن أب، مشروبات الشاي والقهوة، المعجنات، الزبادي.

لقد ظلت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية في إطلنطا تتابع المشكلات المرتبطة بأسبارتام لوقت طويل، وقد اكتشفت أنه يسبب لبعض الناس الصداع أو خفقان القلب أو تورم الوجه أو العينين أو اليدين أو الأقدام مع مشكلات أخرى. كما اكتشفت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين لهم تاريخ مرضي مع الاكتئاب تظهر لديهم أعراض أكثر خطورة عند تناولهم ٣٠ مليجراماً فقط من الأسبارتام في اليوم.





المرض الليفي الكيسي للثدي

Fibrocystic Disease of The Breast

مرض الليفي الكيسي للثدي، هو عبارة عن كتل مستديرة في الثدي، إما صلبة وإما لينة وتتحرك بحرية وغير ثابتة كما هو في أورام السرطان. وهذا المرض تصاب به النساء عادة في سن الإنجاب. تقول الإحصاءات الأمريكية أن ٥٠٪ من النساء البالغات مصابة بهذا المرض. تشمل الأعراض لهذا المرض الشعور بألم عند لمس الثدي واحتوائه على كتل، وعادة يزداد الألم وعدم الارتياح قبيل نزول العادة الشهرية. يقوم عادة الجهاز اللمفاوي بجمع السوائل من أنسجة الثدي ونقلها إلى خارج الثدي، لكن إذا زادت كمية السوائل عن الحد الذي يستطيع هذا الجهاز التعامل معها، فإن فراغات صغيرة في الثدي تمتلئ بهذه السوائل، ثم يحيط النسيج الليفي بهذه السوائل وتزداد ثخانتها كالندب، مكوناً أكياساً. يتورم الكثير منها قبل نزول العادة الشهرية وأثنائه، ويؤدي الضغط الناتج عن هذا إلى الشعور بالألم. يؤدي وجود هذه الأكياس إلى ظهور المزيد منها.

كما يمكن أن يؤدي ضغط إحدى الكتل على الغدد اللبنية إلى حث الغدة النخامية على إفراز المزيد من هرمون الحليب (البرولاكتين)، الذي يؤدي بدوره إلى إفراز اللبن من الثدي. قد تتكاثر الغدد المفرزة للبن، وتحمل اللبن إلى داخل الأنسجة الليفية الداعمة. مما يؤدي إلى تكون المزيد من الأكياس الثديية. عادة ما تتغير أحجام هذه الأكياس، ولكن المطمئن أنها حميدة، وعادة ما يكون الكيس مؤلماً عند لمسه، وهو يتحرك بحرية على النقيض من الكتل السرطانية التي لا تتحرك بحرية ولا يكون مؤلماً عند لمسه، ولا يشفى تلقائياً كما في الأكياس الثديية. معظم الأكياس اللبنية الثديية غير ضارة. ونحن نعرف أن التكوين الطبيعي للثدي له ملمس تكتلي. ومع



ذلـك فـإن هذا لا يعني إهمال أي كتلة تظهر في الثـدي، حيث ينبغي على كل امرأة أن تعتاد اللمس الطبيعي لثدييها، حتى تتمكن من كشف أي كتل جديدة. وينبغي عليها أن تقوم بفحصها مرة كل أسبوع، وإذا ظهرت أي كتل جديدة وقت نزول العادة الشهرية، فينبغـي حينئذ استشارة الطبيب في الحال. يقـوم الطبيب بفحص بسيط لهذه الكتل باستخـدام إبرة دقيقة يقـوم بمحاولة إخـراج السائل من الأكيـاس الليفية، فلو كان هنـاك سائل فهذا يعني أنـه كيس. كما يوصي الطبيب عادة بإجـراء أشعة إكس على الثديين لاستبعاد وجود أورام سرطانية.

علاج المرض الليفي الكيسي للثدي:

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالأدوية الصيدلانية المشيدة، وهي:

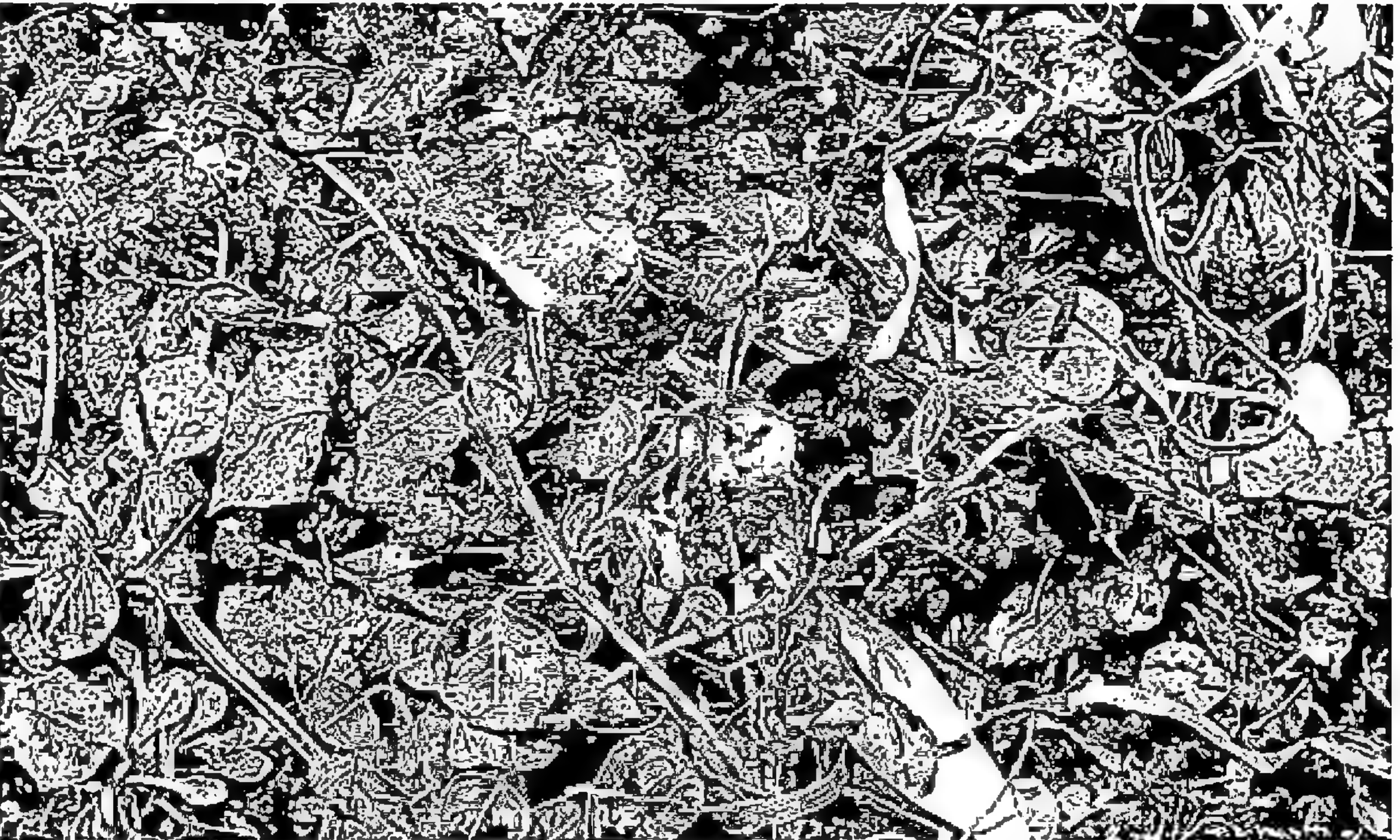
يوجـد داء يعرف باسم دانوكرين وتجارياً باسم دانازول، وهو هورمون يعمل من خـلال الغدة النخامية، ونشاط المبيض الذي يقلـل من كمية الأستروجين في الثديين، مما يؤدي إلى انكماش الكتل.

ثانياً: الأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستخدمة لهذا المرض هي:

١- توت الحجال Squaw vine:

يعرف أيضاً بعنب الحجالة، وهو عشب دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ٣٠سم، له أوراق دائرية لامعة وساق تحمل أزهاراً بيضاء وعنبات صغيرة حمراء زاهية، يعرف النبات علمياً باسم Mitchella repeus. والجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية والعنبـات التي تحتـوي على جلوكوزيـدات وصابونينات وحموض عفصية. يستخدم تـوت الحجال لتسريع الولادة، وله مفعول مقـو للرحم والمبيضين، وكذلك يساعد على عدم انتظام الـدورة الشهرية، وكذلك يفرج آلام الحيض ومدر للحليب. كما أنه يفيد الحلمات المتقرحة. يستعمل هذا النبات لعلاج مشكلات المرض الليفي التكيسي للثدي. يؤخـذ مـلء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات ويوضع على ملء كوب ماء مُغلّى ويترك ينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً.



٢- حشيشة القنفذ Echinacea:

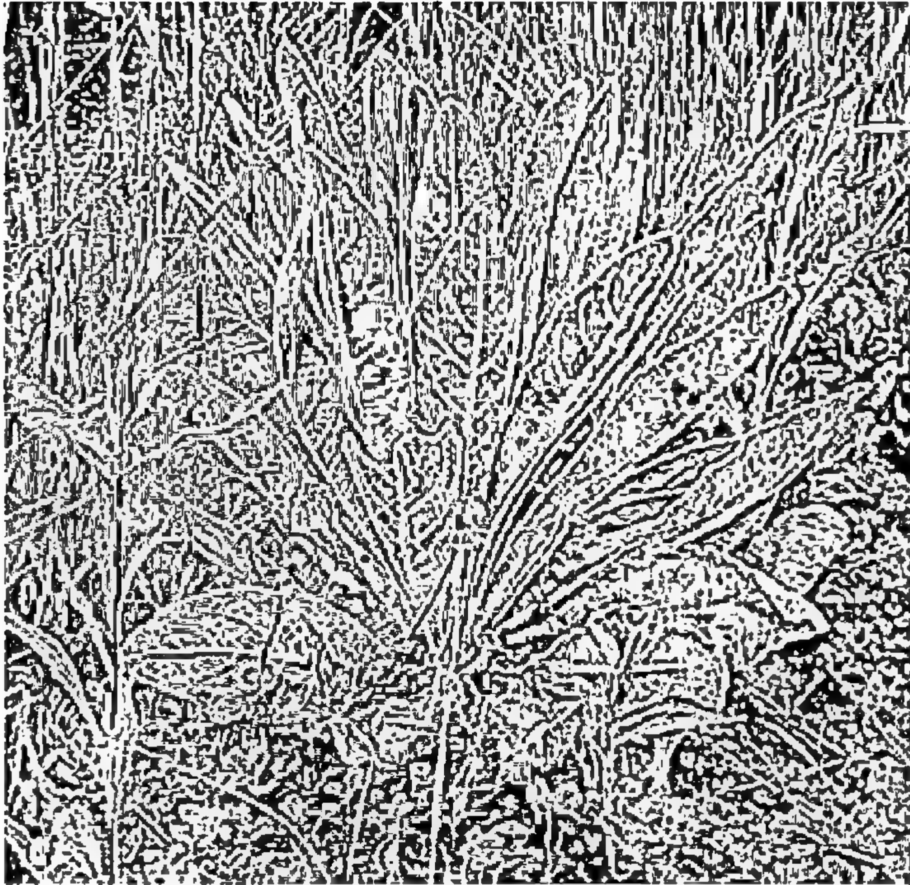


عشب معمر ذو أزهار بنفسجية، ومنه أنواع ولكن أفضلها النوع الذي يعرف علمياً باسم Echinacea purpurea. الجزء المستخدم من النبات الأزهار والجذور، تحتوي الأزهار والجذر الكاميدات (أيزوبيتيلاميدات)، وكذلك أسترات حمض الكافئين (إيكالوزيد وسينارين)، كما تحتوي على متعددات السكريد وزيت طيار (هومولين) وكذلك بيتائين. تستخدم على نطاق واسع في الطب الأمريكي والأوربي، وهي إحدى أهم الأدوية العشبية في العالم التي بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية عن طريق تنبيه جهاز المناعة. كما أنها مضادة حيوية. تستخدم لعلاج ألم الأسنان والتهاب الحلق. كما تستخدم لعلاج المرض الليفي الكيسي للثدي. يوجد منها مستحضر مقنن يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة صباحاً وكبسولة مساءً.

٣- النفل البنفسجي Red clover:



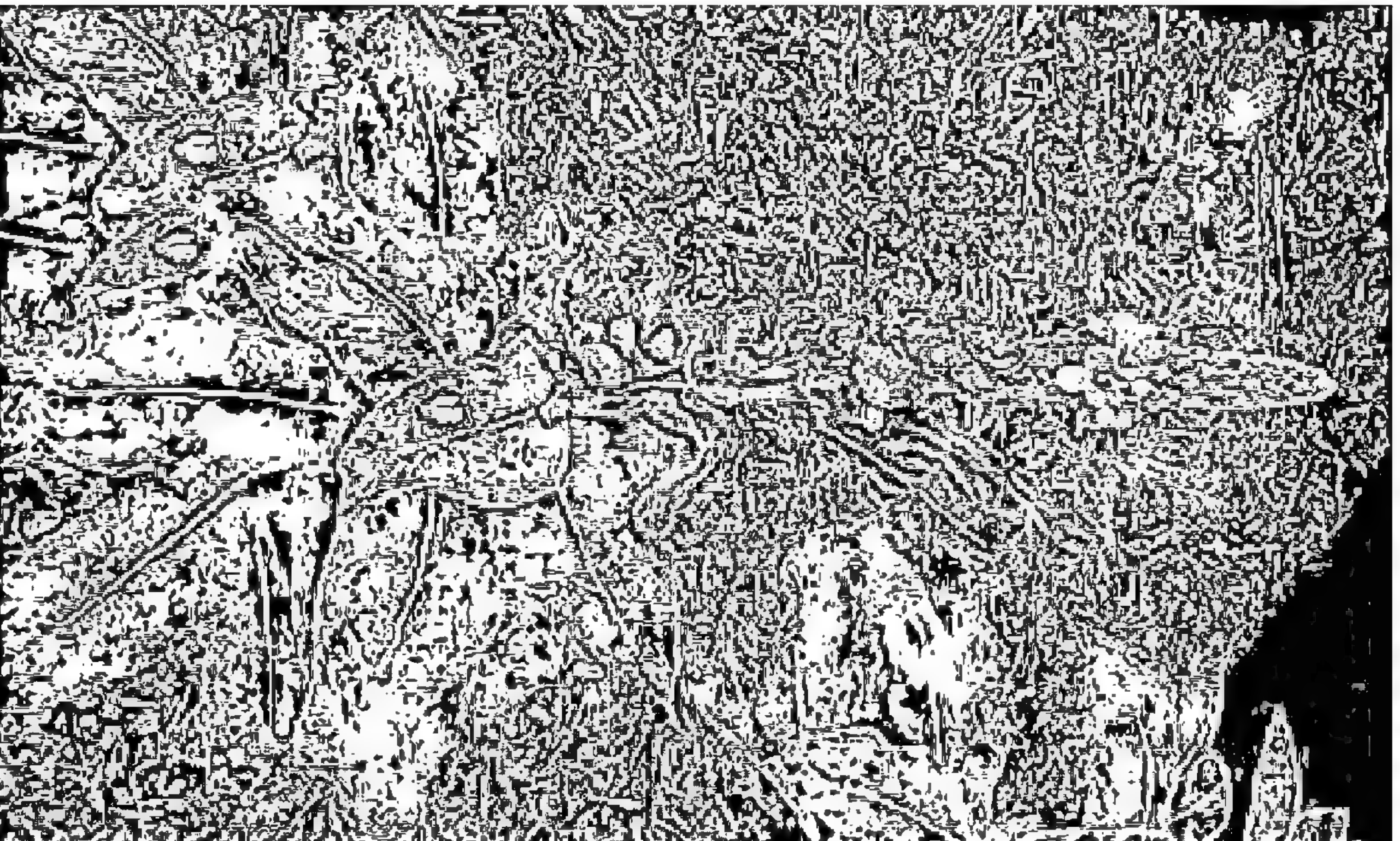
ويعرف بنفل المروج، وهو نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم. له ساق منتصبة شعراء وأوراق عليها علامة هلالية وأزهار جميلة ذات لون بنفسجي، يعرف النبات علمياً باسم Trifolium pretense. الجزء المستخدم من النبات رؤيسات الأزهار، التي تحتوي على فلافونيات وحموض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار بما في ذلك ساليسيلات المثيل وكحول البنزيل، كما يحتوي على سيتوستيرول ونشاء وكذلك حموض دهنية والفلافونيات الموجودة في الأزهار هي مولدة للأستروجين. يستخدم النفل البنفسجي لعلاج المرض الليفي الكيسي للثدي، ويوجد منه مستحضر مقنن يستعمل بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.



٤- البوصير الأبيض Mullein:

يعرف أيضاً باسم آذان الدب، وهو نبات عشبي ثنائي الحول يصل ارتفاعها إلى مترين، ذو أوراق رمحية وسنابل من الأزهار الكثة الصفراء. يعرف النبات علمياً باسم Verbascum thapsus. الجزء المستعمل من النبات الأوراق والأزهار التي تحتوي على فلافونيات وصابونينات ثلاثية التربينويد وزيت طيار وحمض العفص. يستخدم البوصير الأبيض لعلاج السعال والنزلات البردية وعلاج التهابات القصيبات الهوائية.

تستعمل لعلاج المرض الليفي الكيسي للثدي، حيث يوجد مستحضر مقنن منه يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين أ: هذا الفيتامين ضروري من أجل قنوات الثدي، يؤخذ بمعدل ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً لا تتعدى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً في حالة الحمل.

٢- عشب البحر: وهو غني جداً باليود الذي ارتبط نقصه بحدوث المرض. يؤخذ بمعدل ١٥٠٠٠-٢٠٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث جرعات.

٣- فيتامين ج: يعد من أهم الفيتامينات، حيث يحمي الجهاز المناعي.

٤- زيت زهرة الربيع: هذا الزيت يتميز بأنه يقلل من حجم الكتل في الثدي. يؤخذ بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً.

٥- فيتامين هـ: يقوم على وقاية أنسجة الثدي لقدرته المضادة للأكسدة. يؤخذ بمعدل ٤٠٠-٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- يجب أن يتضمن الغذاء المواد الغنية بالجرمانيوم، مثل فطر عيش الغراب والبصل والثوم. حيث إن الجرمانيوم يساعد في وصول الأكسجين إلى الأنسجة.

٢- ابتعدي عن القهوة والشاي أو الكولا والشيكولاتة، حيث إن هذه المشروبات تحتوي على الكافئين الذي تم الربط بينه وبين المرض الليفي الكيسي للثدي.

٣- تجنبي اللحوم الحمراء والمنتجات المحتوية على دهون حيوانية مشبعة وزيوت القلي والأطعمة المقلية والسكر والملح والمنتجات المصنوعة من الدقيق الأبيض.

٤- تناولي غذاء كثير الألياف وقليل الدهون. وتناولي الكثير من الخضراوات غير المطهية بما في ذلك البذور والمكسرات النيئة. التفاح والموز والعنب والجريب فروت والزبادي.





المشكلات الصحية أثناء فصل الشتاء

Heatlh Problems During Winter Time

لكل فصل من فصول السنة الأربعة مشكلاته الصحية. إلا أن فصل الشتاء هو الأكثر أذى لصحة الإنسان: ففي هذا الفصل تنشط الفيروسات والميكروبات التي تصيب الإنسان بالعدوى. ونلاحظ ذلك كثيراً في المستشفيات التي تكتظ بالمرضى، وبالأخص الأطفال الذين لا يتحملون صقيع الشتاء فتنتابهم الالتهابات، سواء في الحلق والقصبة الهوائية وجهاز التنفس، وبالأخص الرئتين. حيث يسهل على البكتيريا والفيروسات غزو أجسام هؤلاء الأطفال، ويتبع في الجهاز المناعي نتيجة لعدم حصولهم على الغذاء المناسب، الذي يقوي جهاز المناعة ومن ثم الدفاع عن الجسم من الميكروبات والفيروسات المهاجمة، ويدل ذلك على سماع السعال والعطاس بشكل ملفت للانتباه، خاصة في صلاة الجمعة حيث تكتظ المساجد بأعداد كبيرة من الأشخاص المصابين بالعدوى الجرثومية والفيروسية وعدم أخذ الاحتياطات اللازمة لذلك.

هناك أسباب عديدة للمشكلات الصحية، التي يتعرض لها الإنسان في فصل الشتاء البارد، وهي:

أولاً: في فصل الشتاء البارد يحتاج الناس إلى تدفئة أجسامهم من البرد، فالكثير منهم يستخدم الحطب وشبة النار وكثير من الناس يختنقون موتاً بسبب تسممهم بغاز أول أكسيد الكربون، وبالأخص عندما توصد الأبواب والنوافذ للحفاظ على درجة حرارة الغرفة، ثم ينامون ويختنقون بهذا الغاز ومن ثم يموتون. وكم من قصص كثيرة حدثت الوفاة فيها بسبب الاختناق بغاز أول أكسيد الكربون الناتج من الفحم أو الحطب.



قـد لا يكون سبب الوفاة من جراء غاز أول أكسيد الكربون، ولكن قد يكون نتيجة أن الحطـب أو الفحم، هو لأحد النباتات السامة التي تتصاعد المواد السامة في دخان الحطـب أو الفحـم، ونضرب مثـلاً معروفاً علـى مستوى العالم، فمثـلاً هناك نباتان مشهوران وهما يزرعان في مختلف مناطق المملكة. في الحدائق العامة وفي جزر الشوارع وفي حدائق المنازل، وهذان النباتـان أحدهمـا يعرف بالدفلة الصفراء الذي يعـرف علمياً باسـم Thevetia neriflia من الفصيلة الأبوسياناسي Apocyanaceae.

جميـع أجـزاء هذا النبـات سامة بما فيها جـذع النبات. وأن النبـات يوجد على هيئـة أشجـار يمكن أن يصـل ارتفاعها إلى ٥ أمتـار إذا لم تقلـم. في فصل الصيف يشتـد الحر فيموت النبات، ثم يأتي عمال الأمانـة ويحملون هذه الأخشاب إلى خارج المدينـة، وكذلـك النباتات التي تـزرع في المنازل تقطع عند جفافهـا من قبل أصحاب المنـزل وترمـى أمام منـازل البيوت، وهنا تكمـن الخطورة حيث يقـوم بائعو الحطب بالتجوال في الحدائق وبين البيوت لجمع مثل هذه الأخشاب، ويدخلونها ضمن الحطب الـذي يبيعونه في فصـل الشتاء. طبعاً أنا لا ألوم جامعي الحطب لأنهم لا يعرفون على الإطـلاق أن هذا النـوع من الحطب سـام. وعندما يبيعون الحطـب في فصل الشتاء ويشعـل فيـه من قبل المشتري بغرض التدفئة أو الطبخ أو الشوي تكـون الكارثة. فكل مـن يتعرض لسم دخانه يمـوت، وكل من يأكل لحماً مشوياً علـى فحمه يموت كذلك. وقـد سمعنـا أناساً يتسممون ويموتون نتيجة أكلهم لحمـاً مشوياً على نار هذا النبات، وعادة لا يعرفون السبب ويعزون سبب التسمم والموت إلى تسمم بكتيري أو فيروسي أو فطري، مع أن التسمم كان بسبب هذا النوع من الحطب أو الفحم.

النبـات الثاني وهو الدفلة الحمراء أو البيضاء الذي يعرف علمياً باسم Nerium oleander مـن الفصيلة نفسهـا، وهو منتشر كنبات زينة مثله مثـل الدفلة الصفراء، وهذا النبات ينمو على هيئة شجيرات يصل ارتفاعها إلى أربعة أمتار، وله جذع خشبي مثلـه مثل أي شجرة، وهو أيضاً من النباتات المستـوردة، وكثير من هذا النبات يموت في فصـل الصيـف نظراً لارتفاع درجة الحـرارة. وطبعاً ما ينطبق علـى نبات الدفلة الصفراء ينطبق على هذا النبات في كل شيء.

ثانيـاً: كثير من النـاس في فصل الشتاء القارس لا يتخذون الاحتياطات اللازمة لتدفئـة أجسامهم خارج المنـزل، فالكثير من النـاس يعتقـد أن تدفئة الرأس فقط هو الأساس، ويهملون تدفئة أقدامهم وصدورهم، وهـي في الحقيقة الأساس التي تجلب البرد إلى جسـم الإنسان. فالأعصاب الموجودة في الجسم تنتهي في أطراف الأقدام. ولذلـك لا بـد لهذه الأطراف من تدفئة جيدة، لأن برودتهـا تعني برودة كل الأعصاب التـي تنتشر في جميع أجـزاء الجسم، وعليه فإنه يجب الاهتمام بتدفئة الأقدام ولبس جـوارب جيدة خلال فصل الشتاء، وعدم المشي حافيـاً أو لبس الأحذية دون جوارب. وقـد لاحظـتُ كثيراً من الناس يضعـون على رؤوسهم أغطية كثـيرة، فإذا نظرت إلى قدميـه وجدتـه حافياً أو لابسـاً حذاء (أبو أصبـع)، وتراه يرتعد من الـبرد، والسبب برودة القدمين، التي تؤثر على الجسم بالكامل. نلاحظ أن كثيراً من الناس يشكون في فصل الشتاء من آلام في ركبهم، وفي أسفل الظهر، وفي الأقدام، وهذه المشكلات تعود إلى عدم أخذ الحيطة في تدفئة المناطق الهامة في الجسم مثل الأطراف والصدر.

ثالثـاً: كثير من الناس يدفئـون أنفسهم داخل المنزل أو داخـل المكتب أو حتى في السيارة بشكل كبير لدرجة أن الحرارة تكون مرتفعة جداً، ثم يخرج إلى الخارج فجأة فيقابلـه البرد الشديد، ومن ثَـمّ يصاب بردة الفعل بين الحرارة الزائدة داخل المنزل أو المكتب أو السيارة والبرودة خارج هذه الأماكن، لدرجة أن كثيراً منهم يصـاب (بأبو الوجيـه) الذي يحـدث في أحد الفكين في الوجـه الذي يؤثر على الفـم والعين والفك نفسـه. كمـا يحدث مرض التصلـب اللويحي أيضـاً نتيجة هـذا التناقض في درجات الحرارة، كما أن الأنف والفم والأذنين تتأثر بذلك، فيحصل احتقان في الأنف والأذن والحنجـرة وتحدث الالتهابات، ولذا يجب الموازنة بين درجة حرارة المنزل وبين درجة الحرارة خارج المنزل لتفادي مثل هذه المشكلات.

رابعاً: كثير من الناس الذين يصابون بالعدوى الجرثومية أو الفيروسية، وهي من الأمراض المعدية جداً لا يأخذون الاحتياط عند عطسهم أو عند الكحة، بحيث يغطون أنوفهم عند العطس أو الكحة، تلافياً لتجنب عدوى الأشخاص الجالسين مع المريض، حيـث إن رذاذ العطاس والكحة يكونـان محملين بالمئات من الجراثيم أو الفيروسات، التـي تنتقل للغـير عن طريق العطـس والسعال. ونلاحـظ كثيراً من النـاس لا يلقون

اهتماماً بتغطية أنوفهم عند العطس أو السعال، ومن ثم تتفاقم العدوى وبالأخص في التجمعات مثل وسائل النقل بالأتوبيسات أو الطائرات أو الصلاة في المساجد.

خامساً: قلة تهوية المنازل في فصل الشتاء، فكثير من الناس يوصدون النوافذ والأبواب، ولا يسمحون لنسمة الهواء بالدخول إلى المنزل خوفاً من البرد، ثم يدفئون المنزل بجميع وسائل التدفئة. وحيث إن كثيراً من الجراثيم تعيش في المكيفات فعند ارتفاع درجة الحرارة في الغرفة تخرج من المكيفات وخاصة المكيفات التي لم يتم تنظيفها أو صيانتها لمدة طويلة، وقد حدثت وفيات كثيرة نتيجة لهذا النوع من الجراثيم. ويجب فتح النوافذ بين مدة وأخرى لإدخال هواء جديد إلى المنزل تفادياً لقلة الأكسجين في المنزل.

سادساً: يشتد الربو عند كثير من مرضى الربو في الشتاء؛ حيث إن مريض الربو أكثر عرضة من غيره في أخذ العدوى الفيروسية أو الجرثومية من الغير. ومن المعروف أن الجهاز المناعي عند هذه الفئة من الناس ضعيف، ومن ثم يأخذون أي عدوى بأسرع وقت. كما أن الجهاز التنفسي لديهم يختلف عن الآخرين. فأي عدوى بكتيرية أو فيروسية قد يكون لها أكبر الأثر لدى هذه الفئة. ويجب أن يأخذوا احتياطاتهم في عدم الجلوس مع أناس مصابين بالأنفلونزا أو التهاب الرئة وما شابه ذلك؛ نظراً لأن أي عدوى قد تسبب مضاعفات كبيرة على الرئة وعلى الجهاز التنفسي بشكل عام.

سابعاً: الغذاء أحد الأسباب الهامة. فالتغذية في فصل الشتاء القارس لا بد أن تكون جيدة، وذلك لإمداد الجسم بجميع المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم التي تزوده بالمواد البروتينية والأحماض الأمينية والمعادن والفيتامينات والمواد الكربوهيدراتية؛ حيث نقص هذه المواد تجعل الجسم عرضة للإصابة بالأمراض، وكذلك عدم تحمل الجسم للبرد الناتج عن سوء التغذية، وبالأخص الأشخاص ضعيفي البنية والكبار في السن، والأطفال، هذه الفئة بالإضافة إلى الناس الذين يعانون من أمراض القلب وتصلب الشرايين يكونون أكثر عرضة للوفاة نتيجة للبرد القارس، وقد قرأنا قبل أيام الوفيات التي حدثت في إحدى المدارس في شمال المملكة من جراء البرد القارس.

ثامناً: يسبب الصقيع انكماش الجلد وتشققه وبالأخص فوق الكعب، ولذا يجب استخدام مرطبات مثل الفازلين أو الجلسرين بالنسبة لتشقق الأقدام من الخلف، يمكن عمل لبخة من مسحوق الحلبة الناعم مع الماء على شكل عجينة مرة في اليوم.

الاحتياطات الواجب اتخاذها للحيلولة دون أعراض البرد:

١- يجب على الأشخاص المصابين بعدوى فيروسية أو بكتيرية اتخاذ تدابير وقائية عند عطسهم وسعالهم، عندما يكونون في صحبة الآخرين، مثل تغطية أنوفهم وأفواههم عند العطس بمناديل، وترمى المناديل بعيداً عن الناس.

٢- أخذ الاحتياط في تدفئة أهم جزء في الإنسان، وهي الأطراف والصدر، وعدم استعمال الأحذية دون جوارب في الشتاء.

٣- عند الخروج من المكان المدفأ سواءً كان المنزل أو المكتب أو السيارة الاحتياط عند الخروج إلى خارج تلك الأماكن، وذلك بتغطية الأنف والفم جيداً؛ لأن استنشاق الهواء البارد جداً له تأثيره على الفم ولهاة الزور والحلق والجهاز التنفسي بشكل عام.

٤- لا بد من الغذاء الجيد الذي يحتوي كل احتياجات الجسم من البروتين والكربوهيدرات والأحماض الأمينية الأساسية والفيتامينات والمعادن.

٥- الإكثار من شرب المواد الساخنة مثل الحساء الغني بالبروتينات مثل العدس، وكذلك شرب الزنجبيل، فالزنجبيل له دور كبير في تنشيط الدورة الدموية وتدفئتها. كما أنه يقاوم الجراثيم والفيروسات التي تحاول مهاجمة الجهاز المناعي، كما أنه يطرد كل السموم من جسم الإنسان. كما ينصح بشرب القرفة الصينية وليست السيلانية، حيث إنها تنشط الدورة الدموية ومطهرة ضد أنواع البكتريا والفيروسات.

٦- الإكثار من شرب عصير الليمون والفواكه الحمضية مثل البرتقال واليوسفي والأترنج والليمون الهندي المعروف بالجريب فروت أو ليمون الجنة؛ حيث إن هذه الفواكه تحتوي على فيتامين ج الذي يقوي جهاز المناعة والمضاد للأكسدة في جسم الإنسان.

٧- الإكثار من طعام البصل والثوم، حيث إنهما يحتويان على مضادات حيوية طبيعية لا توجد في أي عشب آخر، ويمكن مضغ غصن من البقدونس بعد الطعام للتخلص من الرائحة أو مضغ حبتي فول منبت أو بضع حبات من الكزبرة.

٨- الإكثار من استعمال الفلفل الأحمر لمن لا يعانون من تقرحات في المعدة أو الأثني عشر والقولون: حيث إنها تحتوي على كمية ممتازة من فيتامين ج السابق ذكر فوائده.

٩- يجب أخذ الاحتياطات من عدم قرب الأطفال من الجمر للناس الذين يستخدمون الفحم في التدفئة؛ لأن كثيراً من الأطفال عادة ما يتعرضون للحروق في غياب الأهل، وقد حدثت مآسٍ كثيرة لكثير من الأطفال.

١٠- عند شراء سخانات للتدفئة فيجب أخذ الحرص والدقة في شراء الأجهزة المناسبة للتدفئة؛ لأن كثيراً من المدافئ تنفجر إن لم تكن من الصناعات المتميزة. كما ينصح بعدم شبك المدافئ في توصيلات، ويجب شبكها في الفيش الأصلي، حيث إن التوصيلات عرضة للانحراق.

١١- حذار من استخدام البطانيات الكهربائية، فقد سببت مآسيَ كثيرةً.



المياه البيضاء في العين ومضادات الأكسدة

Catarcts and Antioxidant

مع التقدم في السن من الطبيعي أن يحدث للعيون بعض التغيرات البسيطة، ولكن بالنسبة للأشخاص الذين أصيبوا بالمياه البيضاء (البروتينات التي تتراكم داخل عدسة العين)، فإن فقدان البصر قد يكون أكثر صعوبة. إن وضع نظارات شمسية وعدم التدخين قد يقللان من خطر المياه البيضاء. لكن هناك بالطبع استراتيجية أفضل، وهي تناول المزيد من الفواكه والخضر، كما ينصح الأستاذ الدكتور ألان تيلور مدير معمل التغذية وبحوث البصريات في جين ماير في مركز أبحاث هيئة الزراعة الأمريكية للتغذية البشرية والشيخوخة في جامعة تافتس في بوسطن. حيث تحتوي هذه الأغذية على أنواع من المركبات الوقائية يمكنها أن توقف تلف العيون قبل أن تنال المياه البيضاء فرصة في التكون. إن العيون معرضة بشكل دائم لأي هجمات للجذور الحرة، وهي جزئيات أكسجين ضارة قد فقدت الكترونيات وتقضي حياتها في الجسم باحثة عن تعويض. إنها تمسك بالالكترونات الزائدة أينما استطاعت ذلك، وتتلف الخلايا السليمة كلما تمكنت من صيدها. وإحدى الطرق لوقف هذا التلف أن يملأ الإنسان جسده بمضادات الأكسدة مثل البيتاكاروتين، وفيتامين ج وفيتامين هـ، حيث إن كلاً من هذه المركبات يعوق تأثير الجذور الحرة، كما يقول دكتور تايلور. يعد السبانخ من الخضراوات الورقية الخضراء الذي يعمل على تقوية العيون بشكل فاعل. لقد أظهرت الدراسات أن السبانخ قد يكون واحداً من أفضل الدافعات ضد المياه البيضاء. وفي إحدى الدراسات التي استمرت اثني عشر عاماً وأجريت على أكثر من ٥٠٠٠٠ من الممرضات، وجد باحثو هارفارد أن السيدات اللاتي حصلن على أعلى نسبة من الجزرانيات وهي أصباغ النباتات الطبيعية مثل البيتاكاروتين

في غذائهم كان احتمال إصابتهن بالمياه البيضاء أقل بنسبة ٣٩٪ عن اللاتي تناولن كميات أقل. وعندما فحص الباحثون أغذية تحتوي على هذه الجزرانيات؛ وجدوا أن السبانخ كان هو الأكثر وقاية. لقد وجد أن السبانخ والكرنب والبروكلي والخضر الأخرى ذات الأوراق الخضراء لا تحتوي على نسبة عالية من البيتاكاروتين فقط، بل إنها تحتوي أيضاً على اثنين آخرين من الجزرانيات، هما مركب ليوتين وزيكسانثين؛ اللذان يتركزان في سوائل العيون. وهذا يعني أنك تحصل على أغلب الوقاية مباشرة، حيث تكون في أمس الحاجة إليها على الرغم من أن المقدار اليومي من فيتامين ج هو ٦٠ ملجم، إلا أن الدكتور تايلور ينصح بزيادة هذه الكمية إلى ٢٥٠ ملجم لحماية العيون إلى الحد الأقصى، ومن السهل جداً أن تحصل على هذه الكمية الكبيرة من فيتامين ج في غذائك، حيث إن نصف فنجان من البروكلي يحتوي على ٣٠ ملجم من فيتامين ج وكوباً كبيراً من عصير البرتقال الطازج يحتوي على ٩٠ ملجم من هذا الفيتامين. كما يمكن الحصول على الكثير من هذا الفيتامين من الليمون والفلفل الأحمر والأخضر والطماطم والبطيخ وكرنب بروكسل.

ويعد فيتامين هـ (E) مضاد أكسدة قوياً آخر يقضي معظم حياته في عدسات العيون، ففي إحدى الدراسات التي أجريت على ١٥,٠٠٠ من الذكور وجد باحثو جامعة هارفارد أن الأشخاص الذين تحتوي عيونهم على نسبة كبيرة من فيتامين هـ، يقل لديهم احتمال الإصابة بالمياه البيضاء، عن هؤلاء ممن لديهم كميات أقل من هذا الفيتامين. لكن أتضح أن المشكلة الوحيدة في هذا الفيتامين هي صعوبة الحصول على الكمية الضرورية منه دون تناول المكملات الغذائية؛ لأن هذا الفيتامين يوجد فقط في الأغذية عالية الدهون مثل الذرة وبذور القطن وزيت الفول السوداني. ولكن من الممكن الحصول عليه دون الدهون، وذلك بتناول المزيد من جنين القمح، إن ربع فنجان من جنين القمح يحتوي على أكثر من ٧ وحدات دولية من فيتامين هـ، أي ٢٧٪ من المقدار اليومي أضف إلى ذلك أن اللوز والمنجه والحبوب الكاملة تعد جميعها مصادر جيدة لهذا الفيتامين. يعد الحليب مع الزبادي والدجاج من أفضل الأغذية التي تقدم وقاية جيدة للعيون على الإطلاق، حيث إن هذا النوع من الغذاء يحتوي على كميات كبيرة من مركب ريبوفلافين، وهو فيتامين يوجد في الحليب والبيض، وهو أحد مركبات فيتامين ب والمعروف عنه أنه يقي من تكون المياه البيضاء. ولقد وجد

الباحثون في إحدى الدراسات التي أجريت على أكثر من ١،٠٠٠ شخص في جامعة الولاية في نيويورك في ستوني بروك أن الأشخاص الذين يحصلون على الكثير من الريبوفلافين أقل احتمالاً لأن يصابوا بالمياه البيضاء عن هؤلاء ممن يتناولون كميات أقل. والسبب في ذلك هو مضادات الأكسدة، فيستخدم الجسم مركب الريبوفلافين في تصنيع الجلوتاثيون وهو مركب قوي يقاوم الجذور الحرة. وعندما لا تحصل على ما يكفي من الريبوفلافين تنخفض نسبة الجلوتاثيون مما يعطي الجذور الحرة الوقت لتدمير وإتلاف العيون. وقد وجد أن معدني النحاس والمنجنيز، حيث يؤخذ النحاس بمعدل ٣ ملجم يومياً والمنجنيز بمعدل ١٠ ملجم يومياً، حيث يعملان على تأخير حدوث المياه البيضاء. كما وجد أن خلاصة بذور العنب مضاد قوي للأكسدة ويعد ل- لايسين مهم جداً لتكوين الكولاجين، وضروري لإصلاح العدسات، كما يبطل مفعول أو عمل الفيروسات التي تضر العدسات. ويجب عدم أخذ ل- لايسين لأكثر من ستة أشهر متواصلة كل مرة. ولقد وجد أن مستخلص العنبة (Bleuberry) يحتوي على البيوفلافونيدات التي تساعد في إزالة المواد الكيميائية السامة من شبكية العين.



المياه الزرقاء في العين
Glaucoma

المياه الزرقاء مرض خطير للعين يتميز بارتفاع الضغط داخل العين. وهو الضغط الـذي تسببـه السوائل داخلة مقلة العين على الأجزاء الأخـرى من العين. فإذا لم يتم تخفيـف هذا بالضغط فإنه عندئذ يلحق الضـرر بالشبكية، ويدمر العصب البصري في النهايـة، مما ينتـج عنه فقدان البصر، وحتى العمى الكامـل، فالمياه الزرقاء أحد الأسبـاب الرئيسة للعمى. والمياه الزرقاء تحدث خاصـة بعد سن ٤٠ سنة، وتتزايد مع تقـدم السن. إن نحو ٣٪ مـن الأمريكيين فوق ٦٥، أي نحو ٢ مليـون يصابون بالعمى، وتكـثر المياه الزرقاء في النسـاء عنها في الرجال، وأكثر من هـم عرضة للإصابة بها مـن الذين ينحدرون من أصل أفريقـي، والمصابون بداء السكري وارتفاع ضغط الدم وقصـر النظر الشديد، أو من لديهم تاريخ عائلي لحـدوث هذا المرض ومن يتناولون مركبات الكورتيزون.

وتمر الكثير من حالات المياه الزرقاء دون اكتشاف حتى يبدأ فقدان البصر. ومن أعراض المياه الزرقاء بالإضافة إلى العمى هي ضبابية العين، وفقد الرؤية الطرفية، وهـالات حول الضوء، وآلام في العين واحمرار، وعندما يتم تشخيصها وعلاجها فإنه يمكن بسهولة التحكم في المياه الزرقاء، ولكن عندما يكون المرض غير مشخص وغير معالـج فإن هذا المرض يؤدي إلى العمى، ومـن المقدر أن ٥٠٠ ألـف من الأمريكيين لديهـم ميـاه زرقاء لم يتم تشخيصها. إن هناك فئتـين أساسيتين من المياه الزرقاء، فتدعى الفئة الأكثر شدة لكنها ولحسن الحظ الأقل انتشاراً. جلوكوما الزاوية المغلقة Closed angle glancoma وتحـدث نوبات هذا النوع من المياه الزرقاء عندما تضيق أو تسـد القنـاة التي يتم عادة تصريف سوائل العين مـن خلالها. يكون هذا عادة نتيجة



لضيق أو تصلب قنوات الخروج هذه، وتؤدي إلى ألم شديد وضعف في الرؤية وحتى العمى. ويعد هذا الأمر حالة طبية طارئة تتضمن العلامات التحذيرية لاحتمال حدوث هذه المشكلة الشعور بالألم أو عدم ارتياح العين، خاصة في الصباح وغشي في الرؤية ورؤية هالات حول الأضواء، وعدم قدرة حدقة العين على التكيف في غرفة مظلمة. وتتضمن أعراض النوبة الحادة نفسها ألماً في العين على شكل دفقات، وفقدان الرؤية، خاصة في أطراف مجال النظر، وثبات حدقتي العين في حالة اتساع خفيف وعدم استجابتها للضوء بشكل سليم، وارتفاعاً حاداً في الضغط الداخلي للعين خاصة في إحداهما. تظهر هذه الأعراض بسرعة كبيرة وقد يصاحبها غثيان وقيء. يمكن أن يصاب النظر بتلف مستديم أثناء مدة قصيرة تصل إلى ما بين ثلاثة وخمسة أيام. مما يعني أهمية العلاج أثناء الأربع والعشرين إلى الثماني والأربعين ساعة الأولى، ولكن أكثر أشكال المياه الزرقاء شيوعاً، الذي يمثل ٩٠ ٪ من كل الحالات هو Chronic Open angle glaucoma والمعروف بجلوكوما الزاوية المفتوحة المزمنة. لا يوجد إنسداد مادي في جلوكوما الزاوية المفتوحة، وتبدو أجزاء العين طبيعية، لكن مع ذلك فإن تصريف السوائل غير كاف لإبقاء الضغط داخل العين في مستواه الطبيعي. وبينما مستقبل الشكل الحاد للمياه الزرقاء مخيف خاصة الفئات التي يزداد خطر حدوث هذا بينها، فإن المياه الزرقاء المزمنة أكثر غدراً، لأنها لا تكاد تعطي أي أعراض مطلقاً حتى وقت متأخر جداً للحالة، وربما لا يمكن حينئذ عكس الأضرار التي لحقت بالبصر.

إن أكثر أعراض جلوكوما الزاوية المفتوحة ظهوراً هي فقدان الجزء الخارجي المحيطي لمجال الرؤية أو إظلامه أو انخفاض ملحوظ في الرؤية الليلية أو قدرة العين على التكيف مع الظلام. إن الرؤية الخارجية هي القدرة على الرؤية خارج نطاق زاوية العين. وفقدان تلك القدرة على الرؤية خارج نطاق زاوية العين. وفقدان تلك القدرة يترك للفرد مجالاً للرؤية يشبه النظر داخل نفق. تتضمن الأعراض الأخرى التي يمكن ظهورها صداعاً منخفض الدرجة مزمناً والحاجة إلى الاستبدال المتكرر للنظارات ورؤية هالات تحيط بالمصابيح الكهربائية.

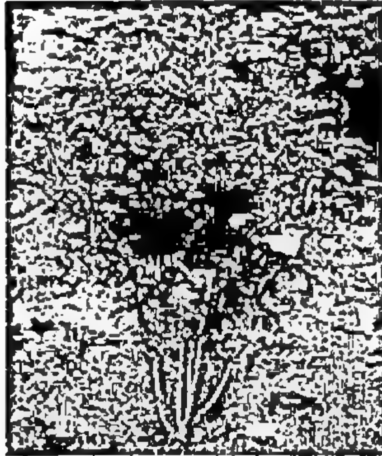
للمياه الزرقاء أسبابٌ من أهمها الضغوط العصبية ومشكلات الغذاء. وقد تم الربط بين مشكلات الكولاجين، وهو أكثر البروتينات انتشاراً في الجسم والمياه الزرقاء: فالكولاجين يعمل على زيادة قوة ومرونة أنسجة الجسم خاصة أنسجة العين. ويسهم شذوذ الكولاجين والأكسجين في مؤخرة العين في سد الأنسجة التي يتم في

أثناءها عادة تصريف السوائل الموجودة داخل العين، مما ينتج عنه ارتفاع ضغط داخل العين: الذي يؤدي إلى حدوث المياه الزرقاء وفقدان البصر الذي يرتبط بها. وكثيراً ما يصاحب الحالات التي تتميز بحدوث أخطاء في التمثيل الغذائي للكولاجين باضطرابات العين.

الأدوية العشبية كعلاج لمرض المياه الزرقاء:

يوجد عدد من الأدوية العشبية لها دور كبير في علاج المياه الزرقاء، ومن أهم هذه الأعشاب ما يأتي:

١- الجابوراندي Jaborandi:



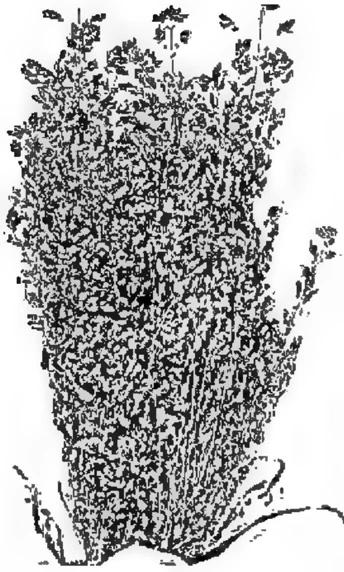
وهو نبات معمر الجزء المستخدم منه الوريقات. منذ عام ١٦٤٨م؛ نوه المعالجون بالطبيعة الأسبان إلى قدرة هذا العشب على علاج أمراض العيون وفي عام ١٨٧٥م، تم استخلاص مركب البيلوكاربين من وريقات نبات الجابوراندي وصنع عام ١٩٣٠م، وحيث إن البيلوكاربين يخفف من الضغط داخل العين فهو يوصف على هيئة قطرة لعلاج الأنواع المختلفة من المياه الزرقاء. يظهر تأثير الاستخدام الواحد في مدة أقل من ١٥ دقيقة، ويستمر في حماية العين لمدة ٢٤ ساعة.



٢- البطاطس الكفرية Kaffir Potato:

يحتوي هذا العشب على مركب الفورسكلين Forskolin الذي يسبب انخفاضاً في ضغط العين الداخلي. وأثبتت الدراسات أن مستحضرات الفورسكلين في صورة قطرات للعين تقلل ضغط العين بطريقة ملحوظة في أثناء ساعة واحدة.

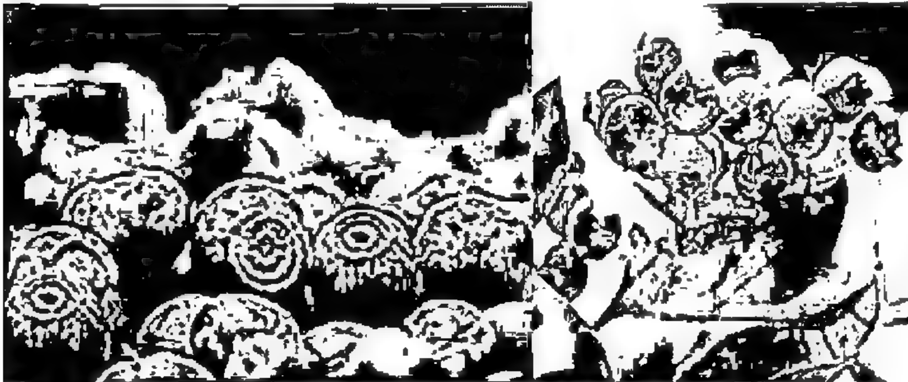
٣- المردقوش Oregano:



وهـو نبـات عطـري يحتـوي علـى زيت طيـار يتكون مـن الكارفاكول وثايمـول وبيتا بايسابلوين وكاريوفيللـين ولينالول وبورنيول وستـيرول وراتـج. لقـد أقـر المعالجـون بالأعشـاب الحصول على الكثير من الأغذية التـي تحتـوي علـى مضـادات الأكسـدة لمنع حدوث المياه الزرقاء. مضادات الأكسدة هي مواد تعـادل ذرات الأكسجـين ذات النشاط العالي الموجـود طبيعياً في الجسـم، التي قد تؤدي إلى تكوين هذا المرض. وحيث إن المردقوش يعد من بين أغنى مصادر مضادات الأكسدة، ويمكن استخدام ملء ملعقة طعام من المردقوش المجفف وإضافته إلى ملء كوب ماء مُغلّى وتصفيته بعد عشر دقائق، ثم شربه بمعدل مرتين في اليوم.

٤- عنب الأحراج Bilberry:

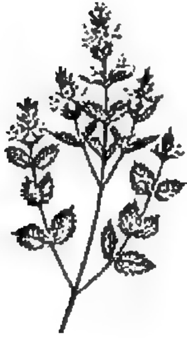
لقـد أقـر العشابـون أن عنبات هذا النبـات يستعمل لـكل علة في العـين، والمياه الزرقـاء ليسـت مستثناة من ذلك. وقـد وجد أن عنب الأحراج يحتـوي على مركبات تدعـى أنثوسيانوسيدات Anthccyanosides، وهذه المركبـات تعوق تكسير فيتامين ج: الـذي يساعد علـى أداء عمله، ومن ثم حماية العينين من الميـاه الزرقاء. لقد أقر كل من جوزيف بيزورنو أخصائي الطب الطبيعي، رئيس جامعة باستير في سياتل ومايكل





مـواري أخصائي الطـب الطبيعي المشـاركان في تأليف كتاب بعنـوان Atextbook of Natural Medicine أقـرا باستعمال عنب الأحـراج وأنواعه الأخرى مثل التوت الأزرق كوقاية وعلاج. يمكنك عمل عصير من هذه النباتات وشربه مرتين في اليوم.

٥- العرقون Eyebright:

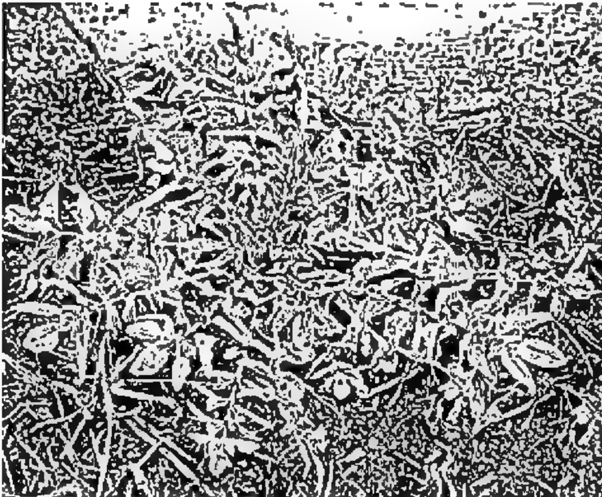


العرقـون عبـارة عن عشـب زاحـف. الجزء المستخـدم منه الأجـزاء الهوائية، يحتوي العرقون علـى جلوكوزيدات الأبريدويد وأحماضـ العفصـ وزيـت طيـار وحمضـ الفينوليـك. يستخدم العرقون لشد الأغشية المخاطية للعين ويبدو أنه يخفف الالتهابات الخاصة بالملتحمة والتهاب الجفن، وأي مشكلات في العين والأذن الوسطى والجيوب الأنفية والممرات الأنفية.

٦- كيس الراعي Shepherd's Purse:

نبـات حولي. الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية التي تحتوي على فلافونيات ومتعـددات الببتيد والكلولين، والأستيكولـين والهستامين والتيرامين. يعد هذا العشب مـن الأعشاب المضادة للأكسدة، وقد استعمل تقليداً لتنوير البصر حسب متخصص علم العقاقير البرت لونج الحاصل على الدكتوراه الذي اقترح إضافة القليل من كيس الراعي للشاي المفضل لديك.







المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية الهامة في علاج المياه الزرقاء. وأهمها ما يأتي:

١- كولين: يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ إلى ٢٠٠٠ ملجم يومياً وهو مهم للعين والمخ.

٢- جلوتثيون: يؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم يومياً على معدة خاوية، وهو مضاد قوي للأكسدة، يقي العدسة ويحافظ على الكمال الجزئي لألياف غشاء العدسة.

٣- الأحماض الدهنية الأساسية أوميجا٣: وهو يقي ويساعد في إصلاح الأنسجة والخلايا الجديدة.

٤- فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٤٠٠ وحدة دولية يوميا، وهو يقي ويساعد في إصلاح الأنسجة والخلايا الجديدة.

تعليمات مهمة لمرضى المياه الزرقاء:

١- تجنب إجهاد العين لفترات طويلة مثل مشاهدة التلفزيون والقراءة واستخدام الكمبيوتر. وإذا كان يحتم عليك القيام بأعمال من مسافات قصيرة لأي مدة زمنية، فخذ فترة راحة دورية. وأرفع عينك كل ٢٠ دقيقة، وركز النظر على غرض معين بعيد لمدة دقيقة.

٢- تجنب الدخان والجلوس مع المدخنين والقهوة والشاي والنيكوتين والكحول، وكل المشروبات التي تحتوي على كافئين.

٣- تناول كميات قليلة فقط من السوائل في أي وقت.

٤- تجنب تناول جرعات كبيرة من فيتامين ب٣ أكثر من ٢٠٠ ملجم يومياً.

٥- اتبع تعليمات طبيبك وتناول جرعات كبيرة من فيتامين ج لكن فقط تحت الإشراف الطبي.

الميلاتونين
Melatonin

الميلاتونين هرمون يفرز من غدة صغيرة في حجم حبة الترمس توجد في المخ تعرف بالغدة الصنوبرية. والميلاتونين يوجد في جميع خلايا كل كائن حي. إن هرمون الميلاتونين مسؤول عن تنظيم الإيقاع الحيوي في كل من الإنسان والحيوان. وفي الإنسان فإن عملية إفراز الميلاتونين تحدث حيث تواجه أعيننا الظلام، وهو سبب إحساسنا بالنعاس أثناء الليل. أما في الحيوان فيضمن الميلاتونين حدوث عملية التناسل وعملية تغيير الجلد في الوقت الأمثل لها من العام.

إن الشيء المعروف عن هرمون الميلاتونين هو عمله كمنظم للوقت وبقدرته على جلب النوم وتقليل الاضطرابات النفسية والذهنية، وهناك دراسات عديدة تشير إلى أن الميلاتونين له تأثيرات أخرى مثل تأثيره المضاد للسرطان والشيخوخة والأكسدة والخصوبة والرغبة الجنسية والجهاز المناعي. لقد وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من الأرق لديهم نسبة منخفضة من الميلاتونين بالدم. كما هو الحال لدى جميع الكبار في السن، وقد برهنت دراسات عديدة على أن الميلاتونين من الممكن أن يعالج اضطرابات النوم مثل صعوبة النوم أو البقاء في نوم عميق خاصة لدى المسنين، ونظراً لأن هرمون الميلاتونين يصنع داخل أجسامنا من الحمض الأميني التربتوفان والمادة الكيميائية المخية السيروتونين، فإن مكملات الميلاتونين تكون مفيدة خاصة للأشخاص الذين استخدموا مكملات التربتوفان بنجاح كمساعد على النوم (مكملات التريبتوفان متاحة فقط بتأشيرة طبية في صورة خامس هيدروكسيتريبتوفان)، وعلى عكس الحبوب المنومة فإن الميلاتونين لا يسبب الإحساس بالدوار في الصباح. كما أن للميلاتونين ميزة في أنه يقلل الاضطرابات التي تصيب الإنسان خلال النوم التي تسببها الأدوية مثل

البيتابلوكرز والبنزوديازبينات التي يعرف عنها أنها تعوق إنتاج الميلاتونين بالجسم، كما أنه قد يقلل من الاضطرابات التي تصيب فاقدي البصر أثناء النوم.

كلما تقدم الإنسان بالعمر كلما قل إنتاج الميلاتونين في جسمه، ويقول بعض الباحثين: إنه ليس مصادفة حين يقل الميلاتونين في الجسم تبدأ أعراض الشيخوخة واضطرابات الجهاز المناعي في الظهور. وهناك دلائل كثيرة تقول: إن الميلاتونين يعمل كهرمون مضاد للشيخوخة. ويعزى ذلك إلى دوره كمضاد للأكسدة وأيضاً كباحث عن المؤكسدات الحرة. فالتلف الناتج عن هذه المؤكسدات الحرة يرتبط بالعديد من أمراض الشيخوخة. التي تشمل أمراض القلب والمياه الزرقاء والسرطان. ويعمل الميلاتونين على معادلة أحد أقوى المؤكسدات الحرة بقوة تفوق خمس مرات قوة الإنزيم المضاد للأكسدة، وكذلك تفوق فيتامين هـ مرتين.

وباختلافه عن معظم مضادات الأكسدة فإن الميلاتونين يوجد في كل مكان في الخلية. ويعد المحافظة على معدلات الميلاتونين بالجسم في نفس أهمية الحفاظ على معدلات مضادات الأكسدة الأخرى مثل فيتامين ج وفتامين هـ والسلينيوم كعامل مهم في تأخير عمل الشيخوخة والوقاية من أعراضها. يلعب الميلاتونين دوراً معقداً في التناغم بين الهرمونات الأخرى بالجسم خاصة الهرمونات المتعلقة بالتناسل. ففي كل من الإنسان والحيوان يشارك الميلاتونين في تنظيم عملية تصنيع الهرمونات الأستيرويدية بوساطة المبيض، وبالإضافة إلى ذلك فإن التجارب التي أجريت على الحيوانات أثبتت أن الميلاتونين يحفز الغدة الدرقية، التي تنظم عملية معدنة العظام، لذا فإن مستوى الميلاتونين في الدم ربما يكون علاقة أو مؤشراً على قابلية حدوث هشاشة العظام بعد سن اليأس. إن سن اليأس يصاحب عادة بانخفاض شديد وجوهري في إفراز الميلاتونين. ومن المحتمل أن بعض أعراض سن اليأس مثل اضطرابات النوم والإحساس بالتعب تستجيب لمكملات الميلاتونين. وعلاقة الملاتونين بالهرمون لها أهميتها بالنسبة للسيدات الأصغر سناً. فقد أثبتت الدراسات التي أجريت على الإنسان أن السيدات اللاتي يعانين من متلازمة ما قبل الحيض لديهن مستويات منخفضة من الميلاتونين، خاصة في الأسبوع السابق للحيض. وعلى الرغم من ذلك فإن زيادة الميلاتونين تقلل الخصوبة، ولهذا السبب تم إجراء دراسات على استعمال هذا الهرمون كعامل لمنع الحمل في البلاد الأوروبية.

لقد وجد في التجارب التي أجريت على الحيوانات أن الميلاتونين يعوق تكون ونمو الخلايا السرطانية، ويبطىء من نمو بعض الأورام ويقوي الجهاز المناعي. وقد أثبتت بعض الدراسات أن قلة الميلاتونين تصاحب تقدم مرض السرطان. والشيء الواضح أن الميلاتونين يمنع ارتباط هرمون الأستروجين في الخلايا التي تشمل سرطان خلايا الثدي التي يتم تحفيزها بالأستروجين. وفي دراسة أجريت على السيدات اللواتي يستمر نمو السرطان في أجسادهن بالرغم من علاجهن بالتاموكسيفين وهو مضاد الأستروجين، تحقق تراجع للورم بنسبة ٢٨,٥٪ لدى هؤلاء السيدات بعد تناولهن الميلاتونين بجانب التاموكسيفين، وفي أنابيب الاختبار أوقف الميلاتونين نمو خلايا سرطان الثدي بنسبة ٧٥٪ كما أوقف نمو خلايا سرطان البروستاتا بنسبة ٥٠٪.

وفي دراسة على مصابين بسرطان الكبد في مراحله المتقدمة، الذين عادة ما تكون استجابتهم للعلاج ضعيفة، تم إعطاؤهم ملاتونين بجانب إنترلوكوين ٢، وهو عقار يستخدم في العلاج المناعي وكانت النتائج مذهلة، حيث تراجع الورم في ٣٦٪ من الحالات، وقد كان العلاج مؤثراً جداً في حين كان التسمم فيه قليلاً. وفي دراسة أخرى شملت ٢١ مريضاً بسرطان الكلى في مراحله المتقدمة، على الرغم من تناولهم العلاج، وعندما أدخلت الأبحاث الميلاتونين بجانب انترولكين٢ تراجع الورم لدى ٣٣٪ منهم، ولدى ٩ منهم فقط توقف الورم في المرحلة نفسها، ولدى ٥ منهم فقط تقدم المرض، وكذلك كانت سمية الأنترلوكين ضعيفة، والأعراض الجانبية التي غالباً ما تصاحب هذا العلاج كانت نادرة.

إن إضافة الميلاتونين إلى دواء علاج السرطان المعهود يحسن من نتيجة العلاج، وفي الوقت نفسه يقلل من سميته، وقد يطيل أعمار مرضى السرطان الذين يتقدم فيهم المرض على الرغم من تناول العلاج الدوائي.

ما هي المصادر الغذائية التي يوجد بها هرمون الميلاتونين؟

يوجد الميلاتونين بكميات قليلة في القمح والشعير والأرز والذرة. ويتوافر كغذاء تكميلي في متاجر الأطعمة الصحية والصيدليات على هيئة أقراص وكبسولات وشراب وفي جرعات تبدأ من ١ مجم.

ما هي الأعراض الجانبية للميلاتونين؟

إن زيـادة الميلاتونـين تؤثـر على فاعليـة هرمونات أخـرى، فقد وجـد أن زيادة الميلاتونين تقلل الرغبة الجنسية وتعوق الخصوبة، فزيادة الميلاتونين قد تزيد هرمون البرولاكتين، الذي يقلل الرغبة الجنسية عند الرجال.

يجب عدم تناول مكمـلات الميلاتونين إلا تحت إشراف طبي، خصوصاً للحوامل والمرضعـات والأطفال والأشخاص الذين يحاولـون الإنجاب، والأشخاص ذوي الخلل الهرمـوني، والأشخاص الذين يتعاطـون الهرمونات الأسترويديـة، والأشخاص ذوي الحساسية الشديدة أو الاضطرابات المناعية مثل سرطان الخلايا اللمفاوية وسرطان الـدم، والأشخاص المصابين بالاكتئاب أو الذين يتناولـون مضادات الاكتئاب. ويجب عدم استخدام الميلاتونين إلا تحت إشراف مختصين.





الناسور
Fistula

ويسميه بعض الناس «الناصور» وهو قناة عميقة، وأحياناً معوجة غير سوية، تنمو نمواً غير طبيعي داخل الجسم. وقد تبدأ من داخل الأنسجة العميقة متخذة طريقها إلى خارج الجسم من خلال فتحة في الجلد، أو قد تشكل اتصالاً غير سوي بين عضوين داخليين. فقد توصل عضواً عميقاً كالمعدة مع السطح الخارجي. وفي بعض الأحيان يسحب الناسور القيح (الصديد) من خراج عميق، أو قد يوصل بين عضوين مجوفين مثل المثانة والمستقيم. والناسور يحدث من جراء الجروح والأمراض. وهناك من النواسير ما له فتحتان ظاهرتان، وتعرف بالناسور الكامل. ومن أنواع الناسور المنتشرة: الناسور الشرجي ويكون بفتحة ظاهرة أو باطنة وعلى شكل حذوة حصان، والناسور المثاني، والناسور الحيشومي، والناسور الهوائي المتصل بالحنجرة.

علاج الناسور:

يجب قبل علاج الناسور تنظيفه جيداً وتطهيره؛ ثم يعالج بأخذ كميات متساوية من كل من جذور الخواجوا، وهو متوفر لدى العطارين، ويسحق سحقاً ناعماً، وبذور الحلبة وتسحق أيضاً سحقاً ناعماً. ثم يمزج ملء ملعقة من كل منهما مزجاً جيداً ويخلط المزيج بعسل النحل الأصلي حتى يكون على هيئة مرهم. ثم يوضع على الناسور ويوضع عليه لاصق ويغير كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله.

يمكن استخدام طريقة أخرى، وهي أخذ ملء ملعقة من مسحوق قشور ثمار الرمان الجافة، وخلطها مع ملعقة مسحوق مرة. ثم يخلط المزيج بعسل نحل نقي، ليصبح مثل المرهم، ثم يوضع على الناسور، ويوضع عليه لاصق ويعاد كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله.

وهناك وصفة ثالثة وهي خليط مكون من الصبر (Aloe) والعفص والعنزروت: بحيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق كل منهم وتخلط جيداً، ثم ينظف الناسور بالماء الدافئ وينشف، ثم يطهر بأي مطهر، ويوضع مزيج المواد المذكورة أعلاه على الناسور، ويوضع عليه لاصق. وتكرر هذه الطريقة كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله.

تعليمات يجب اتباعها:

١- يجب الاعتناء بنظافة الناسور.

٢- يجب الاهتمام بالغذاء، حيث يكثر الشخص من طعام الخضار والفواكه وبالأخص النيئة منها.

٣- يجب معالجة أي جروح ظاهرة في الجسم.

٤- عدم كي الناسور، حيث قد ينصح بعد المداوين الشعبيين المريض بكي الناسور، وهذا فيه خطورة كبيرة على المريض.

٥- حاول علاج الإمساك إن وجد، وذلك باستخدام الملينات الطبيعية، مثل: الصبر والبسيليوم.



النفس الكريه

Bad Breath(Halitosis)

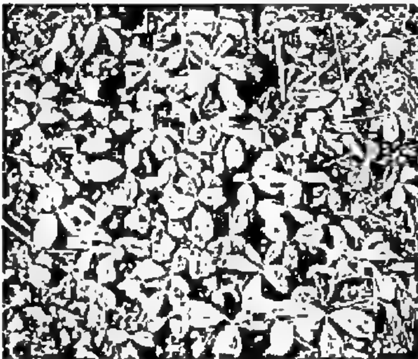
يحدث النفس الكريه عن سوء العناية بنظافة الأسنان أو أمراض اللثة أو تسوس الأسنان، أو تراكم المعادن الثقيلة مثل الزئبق أو الرصاص والزرنيخ والكادميوم، أو عدوى الأنف أو الحلق، وربما الغذاء غير السليم والإمساك، أو داء السكري أو التدخين، أو وجود بكتيريا غريبة في الفم، أو عسر الهضم، أو ربما الهضم غير الكافي للمواد البروتينية، أو اضطرابات الكبد أو التنقيط من مؤخرة الأنف أو تكاثر البكتيريا غير النافعة في القولون.

علاج النفس الكريه :

ينقسم علاج النفس الكريه إلى ما يأتي:

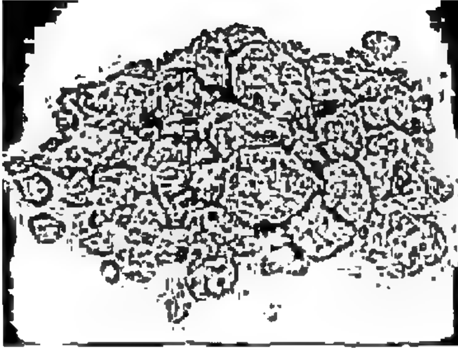
أولاً: العلاج بالأدوية العشبية: ومن أهم الأعشاب المستعملة ما يأتي:

١- البرسيم الحجازي Alfalfa:



تحدثنا بالتفصيل عن البرسيم الحجازي في المجلد الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٦٠. والبرسيم الحجازي يحتوي على الكلوروفيل الذي يطهر القولون؛ حيث يبدأ النفس الكريه عادة. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ ٣ حبات قبل الطعام ثلاث مرات يومياً.

٢- المر Myrrh:



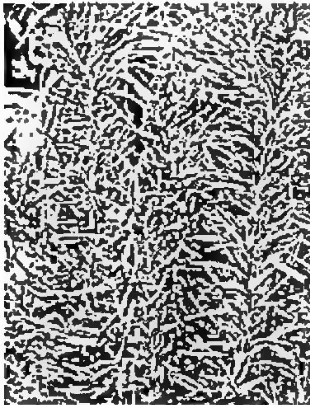
تحدثنا بالتفصيل عن المر في الصفحة ٥٢٦ من الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب. والمر يستخدم على نطاق واسع، حيث يستعمل كغسول طبي جيد للأسنان واللثة، يؤخذ نحو ٣ جرام وينقع في نحو نصف كوب ماء ويترك لينقع لمدة ٤ ساعات، ثم يحرك جيداً ويتمضمض به جيداً لمدة ١٠ دقائق، وبعد ذلك يغسل الفم بالماء الفاتر؛ حيث يقوم بقتل البكتيريا ولئم الجروح في الفم. كما يوجد من المر مضمضة أو غسول يباع في الصيدليات لهذا الغرض، ويوجد منه معجون للأسنان يمكن استخدامه.

٣- البقدونس Parsley:



سبق الحديث عن البقدونس في عدد من الأمراض السابقة في هذه الموسوعة. يمضغ غصن البقدونس الطازج بعد تناول الطعام ويعد من أفضل الأعشاب للنفس الكريه، حيث إنه غني بالكلوروفيل، وهي المادة الفاعلة في كثير من أقراص معالجة رائحة الفم.

٤- إكليل الجبل Rosemary:



ويعرف بحصى البان؛ وهو نبات معروف لدى الأوروبيين، وقد استخدمت منذ القدم لتحسين الذاكرة. وهو نبات معمر دائم الخضرة يصل ارتفاعها نحو مترين، أوراقه دقيقة خضراء غامقة تشبه أوراق الصنوبر. أزهاره وردية إلى زرقاء. له رائحة عطرية جميلة، يعرف علمياً باسم Rosemarinus officinalis. الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات الهوائية. تحتوي على زيت طيار أهم مركباته البورنيول والكامفين

والكافور والسينيول. كما تحتوي على فلافونيدات (إبيجنين وديموسمين) وتحتوي أيضاً على حمض الروزمارينيك وحمض العفص وتربينات ثنائية (بيكروسالفين)، وكذلك روزميريسين. يستخدم حصى البان مقوٍّ ومنشط وطارد للأرياح وتنعش رائحَة النفس. تمضغ بعض من أوراق حصى البان الطازج أو الجاف بعد الوجبات.

ثانياً: المكملات الغذائية:

تستخدم المكملات الغذائية الآتية:

١- فيتامين ج: يشفي أمراض الفم واللثة ومنع النزيف من اللثة. كما يخلص الجسم من المخاط والسموم، التي قد تسبب النفس الكريه. يؤخذ ما بين ٢٠٠٠-٦٠٠٠مجم يومياً.

٢- الأسيدوفيلس: مفيدة جداً لزيادة البكتريا النافعة في القولون، حيث إن نقصها يؤدي لتكاثر البكتيريا الضارة التي تسبب رائحة النفس الكريه. تستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- الثوم عديم الرائحة: يوجد ثوم منزوع منه رائحته الكريهة المعروفة، ولكن الثوم مضاد حيوي جيد يقتل البكتريا في الفم والقولون. يؤخذ كبسولتان أربع مرات يومياً مع الوجبات وقبل النوم.

٤- عكبر النحل: يساعد على التئام اللثة والسيطرة على العدوى في الجسم، وله أثر مضاد للبكتيريا. يستعمل كما هو مبين على عبوة المستحضر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- اغسل أسنانك ولسانك بعد كل وجبة، وكذلك بعد الطعامات الصغيرة التي تؤكل بين الوجبات الرئيسة.

٢- تجنب الأطعمة المتبلة التي تعلق رائحتها بالفم لساعات. وتجنب الأطعمة التي تلتصق بالأسنان وتسبب التسوس مثل الحلوى والخضراوات اللزجة.

٣- استبدل فرشاة الأسنان الخاصة بك كل شهر على الأقل، وذلك لمنع تكاثر البكتيريا.



٤- استخـدم لتنظيـف الأسنـان أداة خشبية مـن نوع سم - يو - دنـت المتوفر في الصيدليـات بعـد كل وجبة لتنظيف الفراغـات بين الأسنان، فهـذا مهم جداً للوقاية من أمراض اللثة.

٥- تنـاول الطعـام غير المطهي لمدة ٥ أيام، وتنـاول نصف طعامك على الأقل دون طهي كل يوم.

٦- استخدم خيط الأسنان وغسيل الفم الكلورفيلي يومياً.

٧- إذا لاحظـت أن النفـس الكريـه لازال موجـوداً بالرغم من استخـدام الأدوية المذكـورة فاستشـر الطبيـب؛ لأنـه قد يكـون هنـاك مرض غـير ظاهر يجب معالجته.







النقرس
Gout

النقرس مرض مزمن يؤدي إلى أورام شديدة في المفاصل، ويحدث نتيجة فشل الجسم في أداء مهمته الطبيعية، لتحليل أنواع معينة من البروتين، مما ينتج عنه زيادة كبيرة في حمض اليوريك (حمض البوليك) متجمع في الدم. ويترتب على ذلك تجمع بلورات حمض اليوريك في الأنسجة حول المفاصل. وهذا بدوره يؤدي إلى ظهور أورام مفاجئة، تبدأ عادة في أصبع القدم الأكبر، وهو ما يعرف بالتهاب المفاصل النقرسي، ويسمى هذا المرض أيضاً داء الملوك وداء المفاصل.

إن حمض اليوريك هو المنتج النهائي للتمثيل الغذائي لمجموعة من المواد الكيميائية تعرف باسم البيورينات Purines. ففي المصابين بالنقرس لا ينتج الجسم كمية كافية من الأنزيم الهضمي المعروف باسم يوريكاز، الذي يؤكسد حمض اليوريك غير القابل للذوبان نسبياً إلى مركب شديد الذوبان. ونتيجة لهذا يتراكم حمض اليوريك في الدم والأنسجة ويتحول إلى بلورات.

عندما يتحول حمض اليوريك إلى بلورات، يأخذ هذا الحمض شكلاً مماثلاً للإبر، وهذه الإبر تخترق طريقها إلى المفاصل. وقد وجد أن المفصل المفضل لدى هذه الإبر هو مفصل الأصبع الكبير للقدم. وهذا لا يعني أن حمض اليوريك أو بللوراته لا تغزو مناطق أخرى في الجسم، فقد وجد أنها تغزو مفاصل أخرى مثل مفاصل منتصف القدم والكاحل والركبة والرسغ وأصابع اليد. وعادة تكون الآلام الحادة هي العرض الأول لمرض النقرس، ثم تلتهب المفاصل المصابة، وتبدو كأنها قد أصابتها عدوى: فيظهر عليها احمرار وتورم وسخونة وحساسية شديدة عند لمسها. يميل النقرس إلى أن يسير في الأسر. منذ ٢٠٠ سنة كان هذا المرض يتلازم مع الثراء،

حيث إن نوبات النقرس كان يعتقد أنها تحدث بعد تناول وجبة غنية بالبروتين مثل اللحم، الذي يكثر من طعامه الملوك والأغنياء ولهذا سمي داء الملوك. ولكن في الوقت الحاضر فهذا المرض يصيب الأغنياء والفقراء على حد سواء. إن أكثر من ٩٥٪ من الأشخاص الذين يعانون من مرض النقرس هم رجال فوق سن الثلاثين. ومن المقدر أن ١٠ - ٢٠٪ من الناس لديهم ارتفاع في نسبة حمض اليوريك، ولكن فقط ٣ أشخاص في كل ١٠٠٠ لديهم نقرس.

ويجب العلم أن مرض النقرس قد يحدث نتيجة لشرب الكحوليات أو تناول بعض العقاقير والإسراف في الطعام أو التعرض للضغوط أو اتباع نظام غذائي شديد لإنقاص الوزن أو إجراء جراحة أو حدوث إصابة بأحد المفاصل. وقد ترتبط حصى الكلية المكونة من حمض اليوريك بهذه المشكلة.

وللوصول إلى تشخيص مؤكد لوجود النقرس فإن طريقة إدخال إبرة في المفصل المصاب وسحب قدر من السائل المفصلي من أجل فحصه تحت المجهر بحثاً عن البلورات المميزة لحمض اليوريك.

علاج مرض النقرس:

يتلخص علاج مرض النقرس في الآتي:

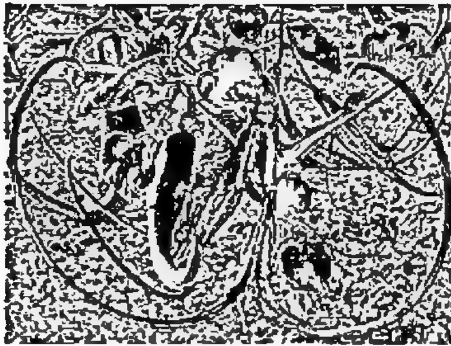
أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية يمكن استخدامها، ولكن سنتحدث عن أهمها وهي:

١- مخلب الشيطان Devil's claw:



هو نبات عشبي معمر زاحف يصل طوله إلى متر ونصف المتر، له أوراق لحميه مفصصة وزهرة جميلة وثمرة خشبية الملمس شائكة. اسم هذه النبتة الأفريقية الأصل مشتق من



مظهر ثمرتها الشائكة القاسية. يعرف أيضاً باسم السرخس المخزني، يعرف النبات علمياً باسم Harpagophtum Procumbens، الجزء المستعمل من النبات العساقيل (الدرنات) الموجودة تحت سطح الأرض. تحتوي على أيريدويد مونوتربين (Iridoide monterpenes)، التي تتضمن harpagoside وهو مر جداً harpagide، procumbide.

كما تحتوي على مشتقات الفينايل إيثانول Phenylethanol derivatives التي تشمل aceteoside وَ Isoaceteoside. وتحتوي كذلك على oligosaccharides وتشمل Stachyose.

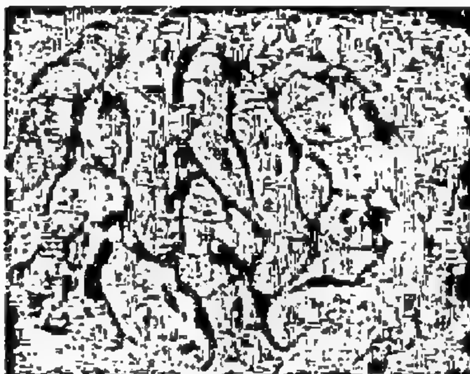
يستخدم مخلب الشيطان على نطاق واسع في العالم، ويوجد منه عدة مستحضرات متوفرة في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية في الغرب. كعلاج لالتهاب المفاصل والروماتزم والنقرس وآلام الظهر والالتهاب الليفي والتهاب المفصل الرثياني.

وقد عملت دراسات على مخلب القطط توضح الدراسات الطعامينيكية والأضرار الجانبية والمستحضرات الدوائية من هذا النبات وشركات الأدوية التي صنعتها (انظر صفحة ٢٧٧ إلى ٢٩٠ من كتاب The Hand Book of clinical tested).

.Herbal Remedies vol. I..2004.Barrett Marilya

يستعمل حسب التعليمات المدونة على المستحضرات.

٢- الكركم Turmeric:



تحدثنا عن الكركم بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٢٨٢، ويوجد عدة أنواع منه، ولكن أهمها النوع المعروف علمياً باسم Curcuma longa وأهم مركبات الكركم مركب الكركمين

الذي يمنع تصنيع مادة اسمها بروستاجلاندين Prostaglandin في الجسم لها علاقة بـالألم. والطريقـة شبيهة بنفس بطريقة تخفيـف الألم نفسها باستعمـال الأسبرين والأيبوبروفـين. يحفز الكركم الغدة الجاركلوية لإفراز الكورتيزون الخاص بها، وهو مخفف قوي للالتهاب والألم الذين يسببها مرض النقرس.

يوجد مستحضـرات من الكركم تباع في الصيدليات ومحـال الأغذية الصحية. يؤخذ قرص ثلاث مرات في اليوم.

٣- عرقسوس Licorice:

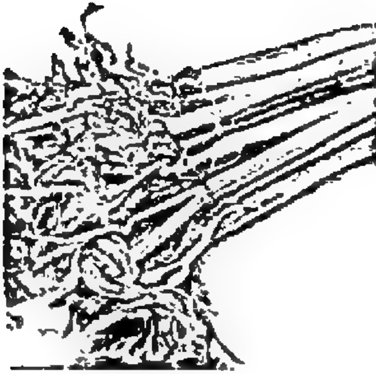
وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٢ متر، له أوراق داكنة وأزهار صفراء فاتحة إلى بنفسجيـة. يعرف النبات علمياً باسـم Glycyrrhiza glabra. ويعرف عرقسوس باسم السوس المخزني. الجزء المستخدم من النبات الجـذور التي تحتوي على صابونينات ثلاثية التربين وفلافونيـدات وتتضمن أيزوفلافونيـدات، وليكيريتين وأيزوليكيريتين ونورمونونيتين. كما يحتوي متعـددات السكريد وستيرولات وكومارينات وأسباراجين.



يستخـدم عرقسوس على نطـاق واسـع حيـث إنه من الأدويـة العشبيـة المضـادة القوية للالتهابات وبالأخص النقرس والمفاصل. وهو من أكـثر الأعشـاب استخداماً في أوروبـا. يوجـد منـه مستحضـرات متوفـرة في الصيدليـات وفي محـال الأغذيـة الصحية.يؤخـذ كبسولتـان ثلاث مـرات في اليوم.

ملاحظة: المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم عليهم عدم استخدامه.

٤- الكرفس Celery:



تحدثنا عن الكرفس وبذوره بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤٧٠. وقد أثبتت الدراسات في الصين فاعلية زيت الكرفس في علاج فرط ضغط الدم؛ حيث يستخدم بذور الكرفس اليوم لمعالجة حالات الروماتزم والنقرس، وكذلك تساعد الكليتين على طرد السموم وغيرها من الفضلات، كما يعمل على خفض الحموضة في الجسم ككل. تفيد البذور كذلك في تحسين دوران الدم في العضلات والمفاصل.

٥- خلطة مكونة من عراودة ملكة المروج Meadowsweet وقشور الصفصاف Willow Bark وجذور قاتل البق Black cohosh والديش الشائك Prikly Ash وبذور الكرفس Celery seeds والقراص Nettle.

يقول الدكتور ديفيد هوفمان رئيس إرشاد طب الأعشاب الأمريكي، إن خليطاً من الأعشاب الموضحة أعلاه إذا خلطت بكميات متساوية وأخذ من هذا الخليط ملء ملعقة صغيرة بمعدل ٣ مرات في اليوم فإنها تعطي تأثيراً متميزاً ضد النقرس ولا يؤثر استعمالها حتى لمدة طويلة.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين ج + البيوفلافونيدات: يخفض هذا المستحضر تركيز حمض اليوريك في مصل الدم. يؤخذ حسب التعليمات.

٢- الأحماض الدهنية الأساسية: تصلح الأحماض الدهنية الأساسية الأنسجة، وتساعد على الشفاء، وتعيد التوازن السليم للأحماض الدهنية، فغالباً ما يكون السبب من وراء هذا المرض هو الدهون المشبعة.

تؤخذ الأحماض الدهنية الأساسية حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات المختص.

٣- Emulsion Forte: يساعد في خفض مستوى حمض اليوريك في الدم ومضاد قوي للأكسدة. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

ثالثاً: العلاج بسم النحل:

هذه الطريقة تفيد كثيراً في علاج مرض النقرس والتهاب المفاصل والروماتزم وتدعى العلاج باللدغات Apitherapy، حيث يتم حقن سم النحل إما بوساطة محقنة تحت الجلد وإما بوساطة النحل نفسه؛ حيث يقوم باللسع في أماكن يحددها المختص في العلاج بلسع النحل. يقوم سم النحل كمضاد للالتهابات وكمحفز لجهاز المناعة وتصل اللسعات إلى نحو ٥٠ لسعة تتم في عدة جلسات.

رابعاً: العلاج بالوخز بالإبر الصينية:

يقول الدكتور كارقيل: إن التهابات النقرس والروماتويد هي ناتج جهاز المناعة، الذي يمنع كريات الدم البيضاء من التعرف إلى سطح المفاصل كجزء منه وعليه، فإن العلاج بالوخز بالإبر الصينية يخفض مهاجمة الجسم ضد أنسجته، ويعيد تعرفه إلى أنسجة المفاصل. ويؤكد الدكتور كارقيل أن العلاج بالإبر الصينية يعيد التوازن إلى الجهاز المناعي ويقول: إن هذا العلاج لا يؤثر على المرض نفسه، ولكنه يؤثر على الطحال الذي يلعب دوراً في نظام الجهاز اللمفاوي وإنتاجه لكريات الدم البيضاء.

خامساً: العلاج بالمستحضرات الكيميائية المشيدة:

يصف الأطباء دواء الويبورينول المعروف تجارياً باسم زايلوبريم Zyloprim الذي يثبط إنتاج حمض اليوريك، وقد ارتبط هذا الدواء مباشرة بحدوث طفح جلدي والتهاب بالأوعية الدموية وتسمم بالكبد، وعليه فإن المرضى الذين يعانون من مشكلات في الكلى ينبغي عليهم مراقبة العلاج بهذا الدواء بحذر.

تعليمات يجب اتباعها:

١- تناول أغذية تفتقر إلى البيورينات طوال الوقت، حيث إن البيورينات هي المركبات العضوية التي تسهم في تكون حمض اليوريك، وتشمل هذه الأطعمة

الهليون ومرق اللحم وصلصات اللحم وخلاصة اللحم، وعيش الغراب وبلح البحر والسردين وبنكرياس العجل أو الحمل.

٢- تناول كميات كبيرة من الماء النقي، حيث يعزز إخراج حمض اليوريك .

٣- لا تتناول أي نوع من اللحم، بما في ذلك لحوم الأحشاء حيث إن اللحم يحتوي على كمية كبيرة من حمض اليوريك. ولا تتناول أطعمة مقلية أو المكسرات المحمصة وأي أطعمة أخرى تحتوي على الزيت. وتجنب الأطعمة الدسمة مثل الكعك والفطائر واحذف الدقيق الأبيض والمنتجات السكرية من غذائك.

٤- تناول الفواكه والخضراوات غير المطهية والعصائر. أفضل شيء عصير الكرز الطازج أو المجمد فهو ممتاز جداً، وكذلك عصير الكرفس مع الماء. الكرز والفراولة تعادل حمض اليوريك. وحدّ من استعمالك للكافئين والفول والفاصوليا المجففة والعدس والسمك والبيض والشوفان والبازيلا والسبانخ والدجاج ومنتجات الخميرة.





النكاف
Mumps

النكاف مرض معد يسبب ورماً مؤلماً أسفل الأذنين وأمامهما. ويسمى النكاف أيضاً التهاب الغدة النكفية، حيث إنه يؤثر بصفة رئيسة على الغدد النكفية الموجودة في الخدين، ومن ثمّ يحدث الورم في هذه الغدد. يسبب النكاف فيروس في لعاب الشخص المصاب.

تظهر أعراض المرض بعد نحو ١٨ يوماً من الإصابة بالفيروس، وتشمل أعراضه الحمى وآلام العضلات، وأحياناً القيء. يبدأ الورم في إحدى أو كلتا الغدتين النكفيتين معاً، وقد يسبب الألم المنبعث من الغدتين صعوبة في المضغ أو البلع لدى المريض. وقد يهاجم النكاف أيضاً الغدد اللعابية الموجودة تحت الفك، ويستمر الورم لمدة أسبوع تقريباً.

أغلب حالات النكاف ليست خطيرة، ولكن المرض قد يؤثر أيضاً على أجزاء أخرى من الجسم. فقد يهاجم فيروس النكاف الجهاز العصبي المركزي مسبباً ارتفاعاً في درجة الحرارة وصداعاً شديداً وغثياناً. ويسبب ورماً مؤلماً جداً عند ظهوره في إحدى أو كلتا خصيتي الرجل المصاب البالغ. وقد يصيب الفيروس أيضاً مبيض الأنثى، ونادراً ما يسبب العقم لدى الرجل والمرأة.

ولا تظهر الأعراض على ثلث الأشخاص الذين يصيبهم فيروس النكاف، ولكن تظل لديهم القدرة على نقل العدوى للآخرين. ويمكن للشخص المصاب بالنكاف أن ينقل العدوى إلى غيره مبكراً قبل ظهور الورم بسبعة أيام أو حتى بعد ظهوره بتسعة أيام.

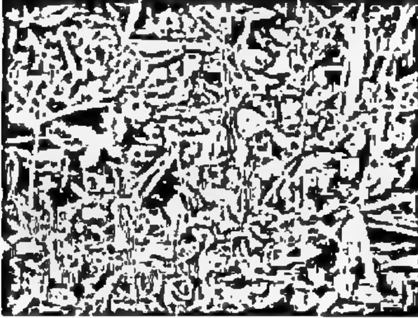
علاج مرض النكاف:

يتلخص علاج مرض النكاف في الآتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستعملة لهذا الغرض هي:

١- النعناع البري Calament:



سبق الحديث عن النعناع البري في عدد من الأمراض في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يستخدم النعناع البري في علاج النكاف بطريقتين: الطريقة الأولى يعمل منه شاي مُغلى، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، ويترك لينقع لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً حيث يخفف الألم ودرجة الحرارة والحمى. كما يؤخذ على شكل حقنة شرجية لخفض درجة الحرارة.

٢- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

سبق الحديث بالتفصيل الدقيق عن حشيشة القنفذ الأرجوانية في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ١٥٢. كما تحدثنا عن علاجها لعدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. حشيشة القنفذ من الأعشاب الشائعة الاستعمال على مستوى العالم، فهي تحفز الجهاز المناعي وتخفف الالتهابات وتخفف التورم وتطهر الجهاز الدوري اللمفاوي. يؤخذ كشاي ويخلط مع قليل من العصير ويشرب بمعدل أربع مرات في اليوم. كما يوجد منها مستحضر مقنن متوفر في الصيدليات ومخازن الأدوية الشعبية. يؤخذ بمعدل كبسولة في الصباح وكبسولة في المساء.

٣- زهرة البيلسان Elder:

سبق الحديث عن زهرة البيلسان بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٨٦. وزهرة البيلسان تستعمل على نطاق واسع في مرض النكاف،



تستعمل من أجل تخفيف درجة الحرارة. يؤخذ زيت البيلسان وتدهن به الورم الموجود على خدي المريض؛ حيث يخفف الألم ودرجة الحرارة. وهو مضاد للعدوى ومضاد قوي للفيروسات. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً.



٤- الأخيلية ذات الألف ورقة Yarrow:

نبتة عشبية معمرة يصل ارتفاعها متر واحد، ذات أزهار بيضاء وأوراق دقيقة ريشية يعرف علمياً باسم Achillea millefolium. وهي عشبة أوروبية محلية ذات تاريخ طويل في شفاء الجروح. الجزء المستعمل من العشبة جميع الأجزاء الهوائية. تحتوي العشبة على زيت طيار الذي يشمل مركبات الليناليول وكافور سابينين وكمازولين. كما تحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية، وكذلك فلافونيدات وقلويدات ومتعددات الأسيتيلين وتربينات ثلاثية وحمض السيليسيليك وكومارينات وحمض العفص. تستخدم الأخيلية ذات الألف ورقة على نطاق واسع كمضادة للتشنج وقابضة، وتخفض ضغط الدم. وتزيل التعرق وتخفض الحمى، ومدرة للبول وتوقف النزيف الداخلي، وتدر الحيض ومضادة جيدة للالتهابات. تستخدم الأخيلية في علاج مرض النكاف؛ حيث تخفض درجة الحرارة والالتهابات، وتخفف الألم أثناء مضغ الطعام. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الأجزاء الهوائية للعشبة، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة عشر دقائق، وتصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

تستخدم المكملات الغذائية الآتية:

١- فيتامين ج: فيتامين يقضي على فيروس مرض النكاف. كما أنه يطرد السموم من الجسم. يستخدم بالنسبة للبالغين ٥٠٠مجم كل ساعتين إلى أن تتحسن

الحالة وحتى ٣٠٠٠ إلى ١٠٠٠٠ مجم يومياً. أما بالنسبة للأطفال فتؤخذ تحت إرشاد الطبيب.

٢- البوتاسيوم: يقوم معدن البوتاسيوم بإعادة تنظيم العناصر الكيميائية التي تنخفض بسبب الحمى. يقل مستوى البوتاسيوم إذا ارتفعت درجة الحرارة. يؤخذ ٩٩مجم يومياً.

ثالثاً: الأدوية الصيدلانية المشيدة:

في حالة تورم وآلام الخصيتين فإن الطبيب عادة ما يصرف الكورتيكوستيرويدات لتخفيف الألم والتورم، وهذه الأدوية قوية. ويجب أخذها تحت إشراف طبي. في حالة عدم أستطاعة مريض النكاف الطعام نظراً لحدوث الغثيان، فيمكن للطبيب إعطاؤه الجلوكوز والسوائل عن طريق الوريد.

تعليمات يجب على مريض النكاف اتباعها وهي:

١- فيروس النكاف معدٍ جداً، وحتى في مدة الحضانة، وأي شخص يخالط المريض يجب أن يوضع تحت المراقبة لمدة ما بين ١٤ - ٢٨ يوماً بعد تعرض المريض للفيروس. كما يجب على المريض أن يقلل من تواجده مع الأشخاص المعرضين للمرض أثناء هذه المدة.

٢- التحصين واللقاح للبالغين الذين لم يسبق أن أصيبوا بالنكاف أو لم يسبق لهم التحصين؛ حيث إنهم معرضون بصورة كبيرة لحدوث المضاعفات.

٣- اشرب كمية كبيرة من الماء النقي والفواكه الطازجة من أجل المحافظة على رطوبة الجسم وتطهير أجهزة الجسم.

٤- حافظ على جسمك دافئاً وخذ قسطاً من الراحة.

٥- إذا حدث تورم في الخصية فثبت الخصية باستخدام شريط لاصق على شكل جسر بين الفخذين واستخدم كمادات باردة لتخفيف الألم.





النمش
Freckles

النمش هو بقع صغيرة سوداء إلى بنية تتكون على الجلد وبالأخص الوجه.

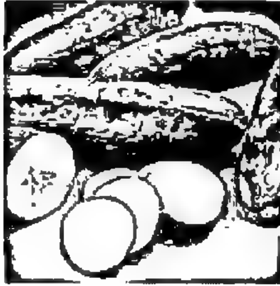
إن التعرض لأشعة الشمس وخاصة الأشعة فوق البنفسجية هو الذي يحدث النمش لذوي الجلد الأبيض والشعر الأصفر. ومن المعروف أن النمش لا يظهر على معظم الناس، ولكنه يكثر عند التعرض لأشعة الشمس، ثم يزول دون أن يكون متعدداً. وبعض الناس الذين تتّسم جلودهم بالرقة الزائدة، فقد يلازمهم النمش دائماً منذ الطفولة ويبقى طوال حياتهم. ويقل النمش دائماً في فصل الشتاء، بينما يزيد في فصل الصيف. وتختلف آراء الناس وأذواقهم في النمش ومدى جاذبيته، وكثير من الأطفال من المصابين بالنمش ذوو مظهر جذاب، حتى يبدو لكأن النمش فيهم شيء من الزينة، غير أن كثيراً من هؤلاء الأطفال ذوو شعور حساس تجاهه. وعلى العائلة أن تحرص كل الحرص على تجنب إشعارهم بأنهم مختلفون عن غيرهم. وعلى تجنب النكت والفكاهات التي قد توجه لهم.

يعرف معظم الناس كيف يعيشون بنمشهم دون أن يشعروا به، عندما يعلمون أن غيرهم من الناس يندر أن يلاحظه. يشترك الرجال والنساء في كثير من مشكلات الجلد، إلا أنه بسبب ما يتميز به جلد المرأة من طبيعة رقيقة، وما توليه من أهمية عظمى لمظهره وجماله، فإن ما يواجهه النساء من مشكلات الجلد أعظم عدداً مما يواجهه الرجال.

علاج النمش بالمستحضرات العشبية:

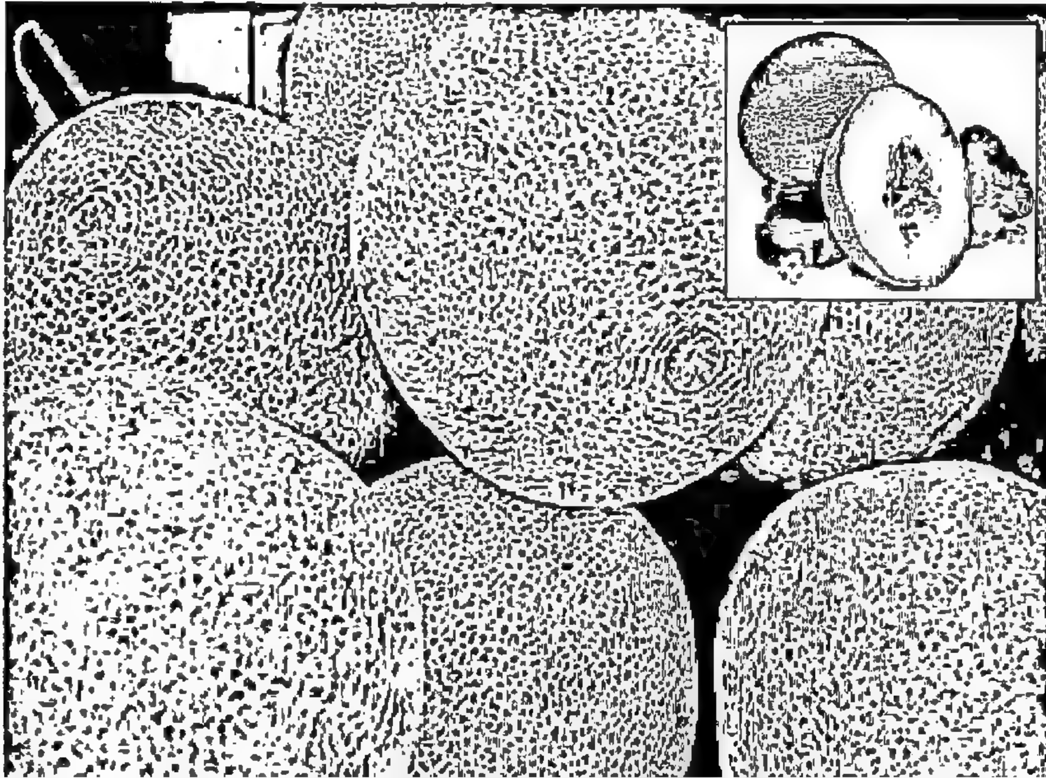
يوجد عدد من الزيوت العشبية المستخدمة لعلاج النمش، ومن أهمها:

١- خليط متجانس من كميات متساوية من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز المر. هذه الزيوت تستخلص من النباتات. بعد خلطها توضع في زجاجة محكمة السد. ثم يدهن مكان النمش بهذا الخليط الزيتي عند النوم. وذلك بالدلك الخفيف ويترك على الجلد. ثم يستخدم في الصباح عند الاستيقاظ من النوم، ويكرر هذا العمل يومياً حتى يزول النمش بإذن الله.



٢- الخيار: تؤخذ عدة قطع من الخيار وتنقع في كمية من الحليب وتترك لمدة ٥ ساعات، ثم ينظف الوجه تماماً من المكياج ثم يدهن الوجه بهذا المنقوع ويترك من المساء حتى الصباح، وتكرر العملية يومياً حتى يزول النمش.

٣- الشمام: يستعمل الشمام الأصفر لمكافحة النمش، حيث ينظف الوجه جيداً ثم بعصير الشمام ليلاً قبل النوم. أو يقشر الشمام ويوضع القشر مباشرة، وليكن من ناحية اللب الداخلي فوق الجلد في الأماكن المصابة، ويترك فوقها لمدة ٣٠ دقيقة كل يوم مساءً قبل النوم.





٤- خليط كميات متساوية من عصير أوراق نبات الأقحوان، وعصير توت العليق الشائك، وعصير ليمون بن زهير وزيت اللوز. ثم يدهن منه الوجه صباحاً ومساءً، ويستمر تكرار ذلك لحين اختفاء النمش بإذن الله.

٥- عصير البصل مع الخل: يقشر البصل لإزالة الحراشف الخارجية اليابسة، ثم بعد ذلك يعصر البصل في فرامة، ثم يعصر البصل المفروم ويؤخذ منه ملء ملعقة، ويضاف إليه ربع ملعقة من الخل ويمزج جيداً ثم، ينظف الوجه تماماً ويوضع هذا المزيج مرة واحدة يومياً، وليكن في وقت مريح بالنسبة للمرأة، ويستمر لمدة نصف ساعة ثم يغسل تماماً.

ملاحظة هامة :

١- يجب عدم التعرض لأشعة الشمس، لأن ذلك يزيد النمش.

٢- يجب عدم استخدام مستحضرات إزالة النمش التي يتم تحضيرها في المنزل دون خبرة أو دراية.

٣- يجب عدم استخدام مراهم التقشير: حيث إنها قد تسبب التهاباً شديداً للجلد. ويجب استشارة أخصائي أمراض جلدية قبل استخدامها.

٤- إذا كان عمل المصاب بالنمش يتطلب وقوفه في الشمس فعليه لبس قبعة عريضة تقي وجهه من التعرض للشمس.

٥- من المعروف أن المستحضرات المستعملة في تجميل الوجه المصاب بالنمش فإن هذه المستحضرات قد تغطي مسام الجلد، وعليه فإنه من الضروري أن تزال بقايا تلك المستحضرات ليلاً. وذلك باستعمال الماء والصابون أو أي نوع آخر من منظفات الجلد التي تباع في الصيدلية.







اليرقان
Jaundice

هـو تغيير لـون الجسم والأنسجـة وبياض العـين، بحيث يكون لونهـا ضارباً إلى الأصفـر. وينتج عن ذلك كميـة البليروبين، أي الصبغة الصفراء المائلة إلى الإحمرار في الـدم (تصفرن الدم). ويتكـون البليروبين من مجرى الدم. ويفرغه في الصفراء. والصفراء سائـل يفرزه الكبد يساعد الجسم على هضـم الدهون وامتصاصها، كما تساعـد في التخلص من بعض الفضلات. ويفـرز الكبـد الصفراء علـى نحو دائم ومستمـر، لينتج نحـو لتر منها يوميـاً. وتصب الصفـراء بعد إفرازها مـن الكبد في أنبـوب يسمى «القنـاة الكبدية» تتصل بالقنـاة الصفراوية الرئيسـة، التي تصب في الأمعـاء الدقيقة. ولا تصب معظم الصفراء في الأمعاء الدقيقة مباشرة، بل تدخل في الحويصلـة الصفراوية التي هي عبارة عن كيـس ملحق بالقناة الصفراوية الرئيسة. وتخزن الصفراء داخل هذا الكيس لحين الحاجة إليها، وبعد وصول الأطعمة الدهنية للأمعـاء الدقيقة تتقلص الحويصلة الصفراويـة (المرارة). وتدفـع بالصفراء إلى الأمعاء عن طريق القناة الصفراوية الرئيسة.

تتميـز الصفـراء بهذه الخواص الهضميـة لاحتوائها على الأمـلاح الصفراوية. التـي يصنعهـا الكبد من مـادة دهنية تسمـى الكولسترول، وتعمل هـذه الأملاح على تكسـير الكرات الدهنيـة إلى جسيمات بالغـة الصغر، تستطيـع الأنزيمات الهضمية في الأمعـاء الدقيقة أن تتعامـل معها. ثم تلتصق الأمـلاح الصفراوية بالدهون، التي تم هضمهـا لبعض الوقت، حتى تزيد معدل امتصاصـ جدران الأمعاء لهذه الدهون. كمـا تساعـد الجسم علـى امتصاص الفيتامينـات القابلة للذوبـان في الدهون، وهي فيتامينـات أ، د، هـ، ك. وتعود معظـم الأملاح الصفراوية إلى الكبد عن طريق الدم.



وتحتوي الصفراء على مختلف فضلات الجسم، التي تصبح جزءاً من البراز في نهاية الأمر. ومن بين الفضلات الصبغة الصفراء التي تغيّر لون الجسم وبياض العين إلى اللون الأصفر، والمعروفة باسم البليروبين، والمتكونة من كرات الدم الحمراء. وتتحد الصبغة الصفراء بالمواد الكيميائية القابلة للذوبان في الدهون داخل الكبد، لتكوين مادة تصب في الصفراء.

وتستمد الصفراء لونها الذي يتفاوت بين البني والأصفر المائل للخضرة من هذا العنصر. كما تشمل الفضلات الأخرى التي توجد بالصفراء فائض الكولسترول وبعض السموم، التي يفصلها الكبد من مجرى الدم.

وعليه فإن اليرقان ينتج إما من الكمية الزائدة للبليروبين أو الإفراغ المنخفض للصفراء. ولا يعد اليرقان مرضاً، وإنما يكون عرضاً لأمراض عديدة. ويطلق أحياناً على اليرقان الذي يصيب الكلاب والضأن والحيوانات الأخرى الصفر. وينتج اليرقان حال الدم من الانحلال الزائد لخلايا الدم الحمراء، الذي يتسبب في ازدياد تركيز البليروبين في الدم. ويحدث اليرقان الكبدي عندما يكون الكبد مصاباً. كما هو الحال في التهاب الكبد. ولهذا لا يستطيع أن يفرز الصفراء الكافية.

ويتجمع البليروبين في الجسم، ويسبب اليرقان. ويتسبب انسداد قنوات الصفراء في اليرقان الانسدادي. وقد تتسبب حصاة المرارة في هذا الانسداد.

يولد أطفال كثيرون مصابون باليرقان الفسيولوجي، الذي يحدث في حالة عدم تمكن الجسم من معالجة كل البليروبين الذي يفرزه. وتختفي هذه الحالة في معظم الأحيان أثناء أسبوعين من الولادة. وهناك أسباب كثيرة تؤدي إلى الإصابة باليرقان (الصفار)، وأهم هذه الأسباب ما يأتي:

١- التهاب الكبد الحاد: وهو نتيجة تعرض الجسم للعدوى بفيروس معين، وهناك نوعان من الفيروس يسببان التهاب الكبد، أحدهما ينقل بالعدوى عن طريق الفم. فينتج التهاب الكبد الحاد بعد تناول طعام ملوث بفيروس المرض، وأما النوع الثاني من الفيروس فيكون ناتجاً من إعطاء حقنة بإبرة ملوثة غير معقمة سبق أن استخدمت لشخص آخر مصاب باليرقان.

ومـن أهم أعراض التهاب الكبد الحاد هـو معاناة المريض من القيء والغثيان مع ارتفاع في درجة الحرارة عند الإصابة بفيروس الأول. ثم يحدث تغير في لون البول فيصبح لونه مثل لـون الشاي، ثم يتغير لـون الجلد بالكامـل إلى اللون الأصفر. ويستمر مرض اليرقان نحو أسبوعين أو أكثر وأحياناً يمكث شهوراً عديدة.

وعلاج التهاب الكبد الحاد هو الراحة التامة في السرير وعدم الحركة مع الإكثار مـن تناول النشويات والسكريـات مثل عصير قصب السكـر والعسل الأسود، مع الامتناع عن الدهنيات، ويستحسن تعاطي حقن الجلوكوز والكالسيوم بالوريد أثناء مـدة المرض، وكذلك تناول كميات وفيرة من جميـع الفيتامينات وتحت استشارة الطبيـب. وعند أزمان المرض فـإن تعاطي الكورتيزون يساعـد على القضاء على المرض ورجوع الكبد إلى حالته الطبيعية.

٢- بعضـ العقاقير تسبـب اليرقان: هناك حساسية خاصة لبعضـ الأشخاص إذا ما تناولوا عقاقير معينة فتظهر عليهم أعراض اليرقان وعلاماته فوراً، مثل عقاقير هورمـون التستوستيرون أو عقـار اللارجاكتيل، وفي هذه الحالـة يجب أن يتوقف هـؤلاء الأشخاص الذين يتعاطون هذه الأدوية عـن تعاطيها فوراً. ويعالج المريض في مثل هذه الحالة بالعلاج نفسه المذكور في التهاب الكبد الحاد.

٣- حصـوة المرارة والتهابها: يحـدث اليرقان نتيجة لالتهابات المـرارة المزمنة بوجود حصى في المرارة أو في قناتها الموصلة إلى الاثنى عشر، ويكثر هذا النوع عادة لدى النساء أكثر من الرجال. والأعراض هنا هي حدوث مغص شديد مع قيء شديد، ويتحدد هـذا المغص في الجانب الأيمن من البطن، والمغص يأتي على مدد ويغدو ويـروح ثم يصبح بعد ذلك مستديماً، ويمتاز هذا النوع من اليرقان بأن يكون لون الجلـد أصفر مائلاً إلى اللون الأخضر أو الزيتوني ومصحوباً بالحكة والهرش في جميـع أجزاء الجسم، ولكن يكـون لون البول طبيعياً وأما لون البراز فيكون فاتحاً عن اللون العادي للبراز.

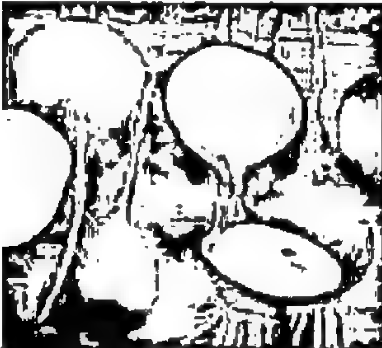
والعلاج يكون عادة بالجراحة لإزالة حصوة المرارة، ومن ثم القضاء على التهاب المـرارة، وكذلك إزالة الـورم الموجود والمسبب للمرض، أو إزالة حصوات المرارة بالأعشاب الطبية دون اللجوء إلى الجراحة.

٤- تفتت كرات الدم الحمراء: عادة ما تحتفظ كرات الدم الحمراء بشكلها البيضاوي، ولا تتفتت أثناء سيرها في الأوعية الدموية، ولكن في بعض الأمراض تكون الخلايا هشة قابلة للتفتت، مما يؤدي في النهاية إلى الإصابة باليرقان. ويكون لون الجلد في هذه الحالة أصفر فاتحاً، أما البول فيكون أحمر، ويكون لون البراز قاتماً جداً. والواقع أن الأمراض التي تؤدي إلى تفتت وتكسير كرات الدم الحمراء كثيرة فمنها الوراثي، الذي يحدث عادة في الأطفال، ويكون مصحوباً بتضخم الطحال، أو قد تعود إلى اختلاف في تكوين الخلايا (الهيموجلوبين). أما الآخر فهو غير وراثي ويعود بالطبع لحساسية الخلايا الحمراء لبعض الأدوية أو الأطعمة التي يتناولها الشخص. فهذه الحالات عادة ما تصاحبها حالات فقر الدم (أنيميا) الذي يحتاج فيها المريض إلى نقل دم، وبعض الحالات الوراثية تتحسن بعد استئصال الطحال.

الأدوية العشبية المستخدمة في علاج اليرقان؟

توجد أدوية عشبية كثيرة تستعمل في علاج اليرقان، وكذلك بعض الزيوت النباتية ومن أهمها الآتي:





١- الفجل الأحمر أو الأبيض البلدي Red and White Radish:

وقد تحدثنا في حلقات ماضية عن تعريف الفجل الأحمر والأبيض ومكوناتهما وهنا نتحدث عن عصير الفجل الأحمر والأبيض البلدي: كعلاج لآلام حصوة المرارة.

وطريقة تجهيز عصير الفجل الأحمر أو الأبيض هي تنظيف الفجل تماماً من الأوساخ العالقة به بالماء النظيف، ثم تؤخذ الأوراق والجذور وتقطع جميعها إلى قطع صغيرة وتوضع بعد ذلك في مفرمة اللحم وتفرم جيداً

ويشرب من هذا المفروم ما مقداره ٤٠٠ إلى ٥٠٠ جرام يومياً مع الوجبات الثلاث، ويفضل تحضير هذا المفروم أولاً بأول، لكي لا يكون هناك احتمال بالتلوث البكتيري.

٢- الكتان Linseed:



نبات عشبي الجزء المستعمل منه البذور، وقد تحدثنا عنه لعلاج الكوليسترول وكملين وغير ذلك. ويحتوي بذر الكتان على الزيت من النوع الثابت، وتشكل نسبة هذا الزيت في البذور ٣٠ إلى ٤٠٪ وأكبر نسبة مركب في هذا الزيت هو حمض اللينولينيك، حيث يشكل ٣٦ إلى ٥٠٪، ٢٣ إلى ٢٤٪ حمض اللينولتيك وَ ٣٦٪ هلام وَ ٢٥٪ بروتين. ويستخدم بذر الكتان أو زيت بذر الكتان لعلاج نوبات مغص حصوة المرارة: وذلك بأخذ ملعقة طعام من بذر الكتان، وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المُغلى ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفَّى ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة. كما يمكن استخدام زيت عصير بذر الكتان والمعروف عادة بالزيت الحار لا نزال حصوة المرارة، إذا كانت صغيرة الحجم، وهي تخرج عن طريق القنوات الهضمية؛ لتخرج بعد ذلك من فتحة الشرج على خلاف حصوات الكلى والحالب والمثانة التي تخرج عن طريق البول، ويشرب من زيت بذر الكتان أربع ملاعق في وسط الوجبات الغذائية، وآخر جرعة تكون عند الخلود إلى النوم أي يشرب من الزيت ملعقة واحدة مع كل وجبة، والجرعة الرابعة عند النوم، ويعد الزيت الحار الخاص ببذور الكتان من أفضل العلاجات لإذابة حصوة المرارة، لكنه يحتاج مدة طويلة قد تصل إلى ثلاثة أشهر لإذابة الحصوة وإخراجها.

٣- الفستق مع الخل Pestachia vera:

يعد منقوع الفستق مع الخل علاجاً ناجحاً في علاج اليرقان، حيث تؤخذ قبضة يد من الفستق وتنقع في الخل لمدة ساعة كاملة، ثم بعد ذلك يؤخذ الفستق من الخل ويؤكل مرة واحدة في اليوم.

٤- أوراق الفراولة Strawberry leaves:



تؤخذ ملعقة كبيرة من مفروم أوراق الفراولة وإن لم تتوفر طازجة فيمكن استعمال اليابسة حسب الموسم، توضع في كوب ثم يضاف لها الماء المُغلّى وتغطى، وبعد ربع ساعة تصفّى وتشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

٥- الجرجير Cress:



الجرجير من الأعشاب المفيدة لعلاج التهابات الكبد، والطريقة أن يؤكل من الجرجير ما مقداره حزمة من الجرجير تقسم على ثلاثة أقسام في اليوم، وتؤكل مع الوجبات الثلاث، مع ملاحظة غسل أوراق الجرجير ورقة ورقة وفصل أي نباتات أخرى عالقة به، وكذلك أي أوراق ذابلة أو أوراق مخرمة قد نخرتها بعض الحشرات، ومن المعروف أن الجرجير الذي ينتمي إلى فصيلة الخردل يحتوي على كمية جيدة من اليود والكبريت والحديد وفيتامينات، وهو منبه وملين ومنق للدم ومساعد على الهضم ومدر للبول والطمث، ومفيد جداً في علاج الكبد والصفراء.

٦- التفاح الشامي Apple:

إن تناول التفاح الشامي يحسن من وظائف الكبد وينشّطه، وإذا لم يوجد التفاح الشامي فيستبدل بالتفاح الأمريكي، ويجب أكل أي من هذين النوعين بقشره وبذره؛ حيث إن جميع المعادن والفيتامينات توجد بنسبة كبيرة في القشور والبذور.

يؤكل من التفاح ما مقداره كيلوجرام في اليوم الواحد، وأما مرضى السكر فيكتفون بتناول تفاحة واحدة في اليوم على الريق، أي قبل الفطور بمدة لا تقل عن ساعة تقريباً مع ضرورة شرب الماء معها.

٧- الطرخشون Dandelion:

وهـو نوع مـن أنواع الهندباء، الذي يعـرف علمياً باسـم Officinale taraxacum. وهـو من النباتات الهامـة في علاج التهابات الكبد، والجزء المستخدم من هذا النبات الأوراق التي عادة ما تؤكل مع السلطة، وكذلك الجذور.

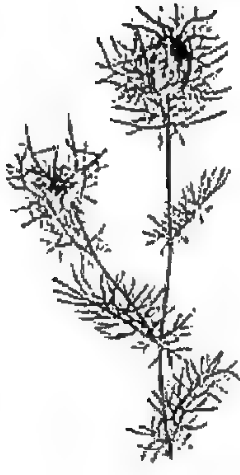
يحتـوي الطرخشون على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وتربينات ثلاثية وفيتامينـات أ، ب، ج، د وكومارينـات وكاروتينوتيـدات ومعـادن، وبالأخص معـدن البوتاسيـوم وكذلـك الكالسيـوم وحمض الفينوليـك. ومن أهـم استخداماته: مزيل للسموم، وبالأخص سموم الكبد ومدر للبول. ويعد جذر الطرخشون حسب بحث نشره في مجلـة ألمانيـة: أن له مفعولاً تنظيفيـاً هاماً للكبد، وينبه إنتـاج الصفراء. يؤخذ ما مقـدار خمس ملاعق كبيرة مـن مفروم أو مسحوق الطرخشون، ويوضع في مقدار لتر ماء «أربعة أكواب» ثم يوضع على النار ويُغلّى لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب منه طـول النهار بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية، والكـوب الرابع يكون عند النوم ليلاً. ويجب تحضير هذه الوصفة مرة كل ٢٤ ساعة أولاً بأول.

٨- الهندباء البرية Chicory:

وهي عشبة معمرة تعرف باسـم الشاكوريا، وعلمياً باسم Cichorium intybous. وهـي تختلف تماماً عـن الطرخشون. الأجزاء المستعملة مـن الهندباء البرية الجذور والأوراق والأزهـار ذات اللـون القرمـزي. يحتوي الجذر على نحـو ٥٨٪ من الأينولين ولاكتونـات التربينات الأحاديـة النصفية والفيتامينـات والمعـادن. والهندباء البرية مقويـة معتدلـة المرارة ممتـازة للكبد والجهـاز الهضمي. تدعم عمل المعـدة والكبد. والطريقـة أن يؤخـذ ملء ملعقة مـن الهندباء البرية، وتوضع في مـلء كوب ماء مُغلّى وتـترك لمدة ١٥ دقيقة لتنقع، ثـم تصفّى وتشرب بمعدل كوب قبـل الفطور وآخر قبل العشاء يومياً، ويجب تحضير المُغلّى أولاً بأول يومياً.

٩- الحبة السوداء وعسل النحل والصبر الأصلي Black Cumin:

يؤخـذ نحو سبع إلى ١٠ حبات من الحبة السـوداء، وربع ملعقة من الصبر البني النقـي وتوضـع مع ملعقتي طعام عسل إيراني أو كشمـيري، ويمزج جيداً ثم يلعق على





الريق مرة واحدة في اليوم فقط ولمدة ثلاثة أشهر؛ حيث تعمل هذه العجينة على تعديل أنزيمات الكبد وتحسن كثيراً من وظائفه.

١٠- لحاء البلوط Oak:

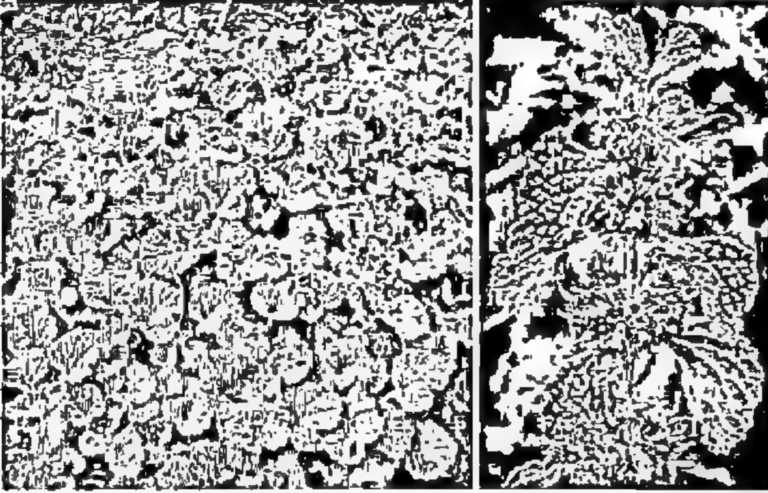


والبلوط أو السنديان شجرة بطيئة النمو معمرة كبيرة، حيث يصل ارتفاعها إلى ٤٥ متراً. أوراقها عميقة التفصيص، يعرف البلوط علمياً باسم Quercus robber، والجزء المستخدم من النبات القشور «اللحاء»، والثمار الكاذبة التي تتكون نتيجة لبعض الحشرات أو الفطريات.

تحتوي قشور البلوط على ما بين ١٥ إلى ٢٠٪ حمض العفص، أما الثمار الكاذبة للبلوط فتحتوي على ٥٠٪ من حمض العفص.

وتستخدم قشور البلوط لعلاج جميع أمراض الكبد والمرارة؛ حيث يؤخذ ما مقداره ملعقة صغيرة من مسحوق القشرة، ويعجن في فنجان مع خمس ملاعق من عسل النحل، وذلك على الريق يومياً لمدة ثلاثة أشهر دون انقطاع.

١١- الفراسيون الأبيض White hornehound:



وهو نبات معمر يعرف علمياً باسم Marrubium vulgare، الجزء المستخدم من النبات الأوراق التي تحتوي على تربينات ثنائية، وأهم مركب في هذه المجموعة هو ماروبيين وماربينول، كما تحتوي الأوراق على فلافونيدات وقلويدات. وأهمها البيتونيسين والستاكدرين ونسبة كبيرة من الزيت الطيار. ويعد من أكثر الأدوية استخداماً لعلاج السعال. وقد استخدمه الطبيب الأغريقي دسقوريديس لعلاج السل والربو والسعال. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مفروم أو مسحوق أوراق الفراسيون وتوضع في كوب، ثم يضاف لها ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لتنقع لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفّى ويشرب منه كوب قبل كل وجبة طعام يومياً ولمدة شهرين متصلين على الأقل.

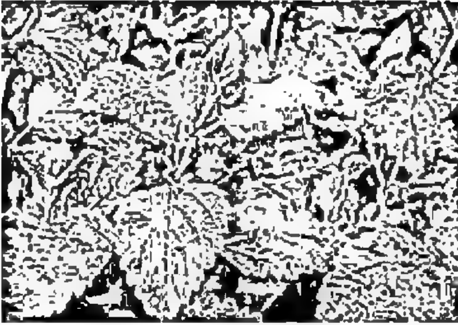
١٢- الترنجان والبردقوش والطرخشون:

Lemon balm+Oreganum+Dandelion يؤخذ ما مقداره ملعقة من مسحوق الأعشاب السابقة وتوضع في وعاء، ثم يضاف له ملء كوب ماء ويوضع على النار ويترك ليُغلّى لمدة دقيقتين فقط، ثم يصفّى ويشرب منه كوب بعد الفطور وآخر بعد العَشاء يومياً.

١٣- الزعتر والمرمية والطارخشون Thyme+Sage+Dandelion:

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من المواد المذكورة أعلاه وتوضع في وعاء ويضاف لها ملء كوب من الماء وتوضع على النار وتترك لتُغلّى لمدة دقيقتين، ثم يصفّى ويشرب بمعدل كوب واحد قبل الفطور وآخر قبل العشاء، لمدة تتراوح ما بين شهرين إلى ثلاثة أشهر.

14- النعناع Peppermint:



وهو نبات عشبي معمر، وقد عثر على أوراق من النعناع المجففة في أهرام مصر ترجع إلى نحو ١٠٠٠ سنة قبل الميلاد، وكان النعناع ذا قيمة عالية عند الإغريق والرومان، لكنه لم يشتهر في أوروبا إلا في القرن الثامن عشر.

يعرف النعناع علميا باسم Mentha piperita وله عدة أنواع. والجزء المستخدم منه جميع الأجزاء عدا الجذور. يحتوي النعناع على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت المنثول والمنثون، كما يحتوي على فلافونيدات وأحماض فينولية وتربينات ثلاثية. يستعمل النعناع على نطاق واسع. فهو طارد للأرياح، ويفك تشنج العضلات، ويزيد التعرق، ومنبه جيد لإفراز الصفراء ومطهر. كما أنه يدخل في صناعة العطور وفي معاجين الأسنان وفي كثير من المستحضرات الصيدلانية. كما أن له ميزة غير تنبيه إفراز الصفراء وهو يزيل اضطرابات المرارة وحصواتها وخاصة عندما يستعمل طازجاً. والطريقة أن يؤخذ حفنة من أوراق النعناع الطازج وتوضع في كوب ثم يضاف لها الماء المُغلّي ويغطى لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب بعد ذلك بمعدل كوب بعد كل وجبة.



15- جذور الجاوي Masterwort:

الجاوي نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، وله أوراق خضراء مقسمة إلى ثلاث وريقات، وله أزهار بيضاء، توجد في مجاميع على هيئة مظلة.



والجـاوي موطنه جنوب أوروبـا ووسطها وآسيـا. الجـزء المستخدم من النبـات الجذر الذي يخلع في فصل الخريف أو الربيع. يعرف علمياً باسم Imperatoria ostruthium، يحتوي جذور النبات على زيـت الكافور الطيار، الذي يشمـل الليمونـين والفيلاندريـن والفابايـنـين والتربـين الأحـادي النصفي والبيكادانـين والاكسيبوكادانـين والاستيرول. لقـد نظـر العطـارون العالميـون إلى الجـاوي بتقدير كبير منـذ أواخر العصـور الوسطى، حيث كانوا يستخدمونه لإزالة انتفاخ البطن وينبه البول والحيض. وتستخدم جذور الجاوي لعـلاج مشكلات الكبد؛ حيث يؤخذ ملء ملعقـة صغيرة من المسحوق وتوضع في كوب، ويصب عليها الماء المُغلى فوراً وتغطى، ثم يشرب بعد عشر دقائق بمعدل كوب بعد كل وجبـة غذائية. ويمكن استخدام مسحوق جذر الجـاوي بطريقة مغايرة، وذلك بمزج مـلء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر مـع ثلاث ملاعق عسل ثم تلعق وتبليعها بقليل من الماء، وذلك بعد كل وجبة غذائية.



١٦- الخل:

نظراً لأن اليرقان يسبب الحكة والهرش، فيمكن استخدام الخل دهاناً لتخفيف الهرش، وذلك بأخذ ملعقتين خل ومزجها مع ملء كوب ماء، ويدهن به جميع أجزاء الجسم بعد الاستحمام.



أمراض الأظفار
Nail Problems

قبل الحديث عن أمراض الظفر نود تعريف الظفر. هو صفيحة صلبة تغطي المساحة الفوقية في طرف كل من أصابع اليدين والقدمين. إنه نمو خاص للبَشَرَة والطبقة الخارجية للجلد مكون من خلايا متصلبة. يسمى الجلد الموجود تحت الظفر الذي ينمو منه المطرق. يسري الدم في الخلايا القريبة من أصل الظفر؛ حيث يبدأ النمو الأقل بروزاً. أما الطبقة البيضاء فهلالية الشكل التي تشير إلى هذا الجزء فهي الهليل. وكثيراً ما تبين الأظفار حالة الإنسان الصحية. وتقوم بحماية أطراف اليدين والقدمين الغنية بالنهايات العصبية من الإصابة. وتتكون من الكيراتين الذي يعد من البروتين. ومهاد الظفر عبارة عن طبقة الجلد التي تنمو عليها الأظفار. وتنمو بمعدل ٠,٠٥ إلى ١,٢ ملم كل أسبوع. وعند تلفها، فإنها تأخذ نحو ٧ أشهر لتنمو بصورة كاملة. ومهاد الأظفار السليمة تأخذ اللون القرنفلي؛ نظراً لغناها بالدم، وتحدث التغيرات غير الطبيعية فيها غالباً نتيجة في النقص الغذائي أو ربما نتيجة لأسباب أخرى. وعادة ينظر الأطباء عند فحص أي مريض لأظافره، حيث إنها تعطي صورة واضحة عن صحة الإنسان الداخلية.

وهناك أسباب يؤدي نقصها إلى مشكلات في الأظفار، وهي:

١- نقص حمض الفوليك وفيتامين ج والبروتين، يؤدي إلى الداحوس، وكذلك خطوط بيضاء على الأظفار.

٢- يؤدي نقص الكالسيوم وفيتامين أ إلى جفاف وتقصف الأظفار.

٣- يـؤدي نقص مجموعـة فيتامينـات ب إلى هشاشة الأظفار مـع ظهور خطوط مرتفعة أفقية وعمودية عليها.

٤- يؤدي نقص الحديد إلى تكون الأظفار المقعرة أو خطوط متوازية بارزة.

٥- يؤدي نقص الزنك إلى ظهور نقط بيضاء على الأظفار.

٦- يؤدي نقص حمض الهيدروكلوريك إلى تشقق الأظفار.

٧- يـؤدي نقـص فيتامين ب١٢ إلى الجفاف الشديد واستـدارة وانحناء شديد في نهايات الأظفار مع دكانة اللون.

ومن الأمراض التي تظهر على الأظفار ما يأتي:

- الأظفار التي تتقشر وتتكسر بسهولة، تعني وجود النقص الغذائي العام.
- الأظفار المرتفعة عند قاعدتها والبيضاء صغيرة عند نهايتها، تشير إلى أمراض الجهاز التنفسي، مثل الأمفيزيمـا أو الالتهاب الشعبي، وهذا النوع من المرض يمكن أن يكون وراثياً.
- الأظفـار الغليظـة يمكن أن يدل ذلك على ضعـف في الجهاز الدوري وقصور في سريان الدم، كما أنها تكون نتيجة لعلاجات الغدة الدرقية.
- ظهـور خطـين أفقيـين أبيضين لا يتحركان مـع نمو الأظفار. ربمـا يكون علاقة لنقص البروتين.
- ظهور خطوط بيضاء عبر الظفر تشير عادة إلى مرض الكبد.
- الأظفار البيضاء تشير إلى أمراض الكبد أو الأنيمياء أو الكلى.
- الأظفار الصفراء أو ارتفاع أطراف الأظفار تشير إلى إصابة الجهاز اللمفاوي.
- الأظفار المفصولة عن مهاد الظفر تشير إلى أمراض الغدة الدرقية.
- الأظفـار ذات النقر الذي يشبه النحاس المطروق يشير إلى فقد الشعر الجزئي أو الكلي.

- حروق سوداء مشققة تحت الظفر ربما تكون علامة لأمراض القلب.

- الأظفار المقصفة تدل على نقص الحديد وأمراض الغدة الدرقية وقصور في وظائف الكلى ومشكلات الدورة الدموية.

- لحم الأظفار الأزرق الداكن يشير إلى أحد أمراض الرئة الانسدادية مثل الربو الشعبي أو انتفاخ حويصلات الرئة.

- ظهور شريط أزرق غامق منفرد في مثوى الظفر خصوصاً في أصحاب البَشَرة الفاتحة يمكن أن يشير إلى سرطان الجلد.

- الأظفار المقصفة الملساء اللامعة تشير إلى زيادة في نشاط الغدة الدرقية.

- ظهور بقع بنية حمراء صغيرة ونهايات مشقوقة تدل على مرض الصدفية ونقص فيتامين ج وحمض الفوليك والبروتين.

- رقة الأظفار قد تشير إلى الحزاز مثل أمراض الجلد المسببة للحكة.

- الخطوط البيضاء تشير إلى أمراض القلب أو التسمم بالزرنيخ.

- إذا تحولت المنطقة الهلالية في أسفل الظفر إلى اللون الأحمر، فذلك يدل على الإصابة بأمراض القلب، وإذا تحولت إلى اللون الأزرق الأردوازي، فذلك يشير إلى التسمم بالمعادن الثقيلة مثل الزئبق والرصاص والزرنيخ والكادميوم.

- احمرار جلد ما حول الأظفار قد يكون علامة لقصور التمثيل الغذائي أو نقص الأحماض الدهنية الأساسية أو أمراض الذئبة الحمراء.

- الأظفار العريضة المربعة تدل على الاضطرابات الهرمونية.

- الأظفار المحببة علامة على التهاب المفاصل الروماتويدي.

علاج مشكلات الأظفار:

ينقسم علاج مشكلات الأظفار إلى ثلاثة أنواع هي:

أولاً: الأدوية المشيدة:

١- لعلاج فطريات الأظفار يصرف الأطباء علاجاً يسمى جريزوفولفين Grisofulvin، ويعرف تجارياً باسم فولفسين Fulvicin، بمقدار ٢٥٠مجم أربع مرات يومياً. ويجب مراقبة عدد كرات الدم البيضاء طوال مدة العلاج.

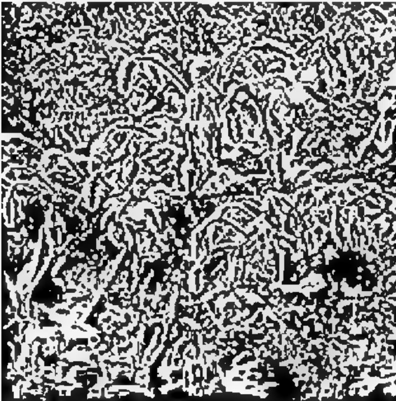
٢- يوجد علاج آخر للفطريات هو كيتوكونازول Ketoconazol، المعروف تجارياً باسم نيزورال (Nizoral)، ويوجد على هيئة مرهم وأقراص وشامبو.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

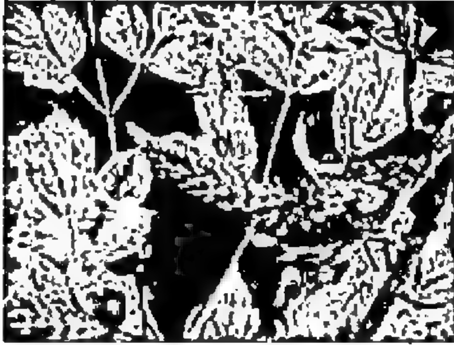
١- بذور عشب لسان الثور Borage Seeds:

نبات عشبي حولي يعرف باسم الحمحم المخزني، وعلمياً باسم Borage officinalis. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزاء النبات الهوائية وزيت بذر النبات. يحتوي لسان الثور على هلام وحموض العفص وقلويدات البايروليزيدين السامة للكبد عندما تكون مفصولة أو عندما يؤخذ جرعة كبيرة من النبات. يستخدم النبات مطرياً نظراً لاحتوائه على كمية كبيرة من المواد الهلامية، وهذا مفيد جداً للجلد المتقرح أو الأظفار المتقصفة؛ حيث يستخدم عصير النبات دهاناً أو يدق ويستخدم لبخة على الأظفار. يجب عدم استخدامه إلا باستشارة المختص، ولا يستعمل من قبل المرأة الحامل ولا من قبل الأطفال وكذلك الأم المرضع.

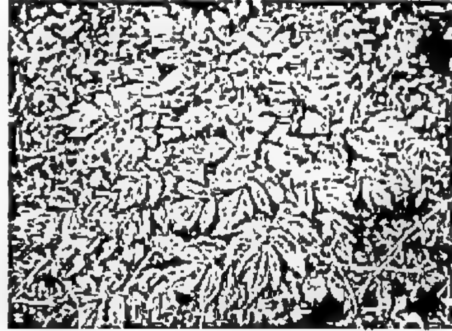




٢- الكوهوش الأسود Black cohosh



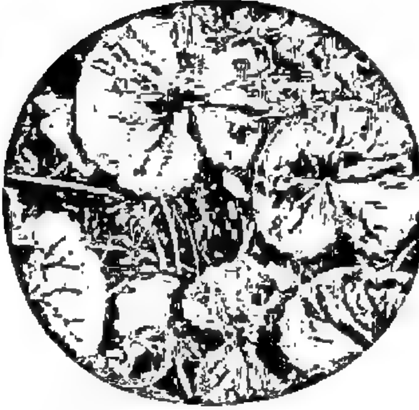
ويعرف بقاتل البق، وهو عشب معمر له سنابل زهرية قشدية إلى بيضاء، ويعرف علمياً باسم Cimicifuga racemosa، والجزء المستخدم من النبات هو الجذر كثير الجذيرات ذو لون بني إلى مسود. يحتوي الجذر جلايكوزيدات ثلاثية التربين وأيزوفلافونات وحمض الأيزوفيروليك وحمض الساليسيليك وحمض العفص ومواد راتنجية. يستعمل الجذر للمشكلات النسائية؛ حيث ينظم عمل الحيض ومضاداً للروماتزم وله خصائص أستروجينية. ويستخدم كمرطب لحالات الأظفار المتشققة. يوجد منه علاج مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.



٣- الأرقطيون Burdock:

الأرقطيون نبات ثنائي الحول يعرف علمياً باسم Arctium lappa. الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة أهمها مركب أرقتيوبيكرين، كما يحتوي على فلافونيات. أهم مركبات هذه المجموعة أرقتين ويحتوي أيضاً على أحماض عفصية وزيت طيار ومتعددات الإسيتلين، وكذلك تربينات أحادية نصفية واينولين. يستخدم جذر الأرقطيون على نطاق واسع كمضاد للجراثيم والفطور، ومخفض لمستوى السكر في الدم. كما يستخدم في الأمراض الجلدية والأظفار؛ حيث تغسل الأظفار بخلاصة الجذر.

٤- قصعة الماء الهندية Gotu Kola:

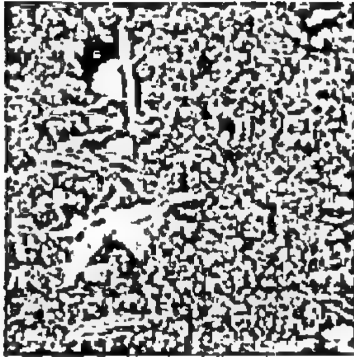


نبتة زاحفة ذات أوراق مروحية الشكل، الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية التي تحتوي على صابونينات ثلاثية التربين وأهمها أسياتيكوسيد وبراهموسيد تانكونوسيد. كما تحتوي على قلويدات أهمها هيدروكوتيلين وتحتوي أيضاً على مواد مرة: أهم مركب فيها هو فيلارين. تستخدم قصعة الماء الهندية كمقوية ومضادة للروماتزم ومدرة للبول وموسعة للأوعية المحيطة. وتستخدم لعلاج المشكلات الجلدية، ومن بينها صدفية الأظفار.

يوجد مستحضر مقنن في السوق يستعمل حسب التعليمات المدونة على العبوة.



٥- الأحماض الأصفر Yellow dock:



ويعرف بالحماض المفتول وعلمياً باسم Rumex crispus، وهو نبات معمر له أوراق رمحية طويلة تصل إلى ٢٥سم، والجزء المستخدم من النبات الجذور فقط: التي تحتوي على انثراكينونات جليكوزيدية، أهم مركبات هذه المجموعة إيمودين وكريسافانول ونيبودين، كما تحتوي على حموض العفص، وكذلك أوكسالات كالسيوم وزيت طيار. يستخدم الجذر كملين لطيف وينبه تدفق الصفراء، ويستخدم خلاصة الجذر لعلاج المشكلات الجلدية مثل الصدفية والأكزيما وتقصف الأظفار وفطرياتها. يوجد منه مستحضر مقنن، ولعمل خلاصة يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق الجذر وتوضع في إناء، ويضاف ملء كوب ماء، ثم يوضع على نار هادئة ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يبرد وتغسل الأماكن المصابة في الجلد أو الأظفار بمعدل مرتين في اليوم لحين الشفاء، بإذن الله.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- مركب الأحماض الأمينية الحرة: تعد الأحماض الأمينية من المواد البانية لأظافر جديدة، وتزود الجسم بالكبريت اللازم لنمو الجلد والأظفار. يستعمل حسب التعليمات المدونة على العبوة.

٢- زيت بذور الكشمش الأسود: يستخدم للأظفار الضعيفة والمقصفة. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين في اليوم.

٣- الترانيل Ultra Nail: يحتوي على الكالسيوم والجيلاتين والماغنسيوم والأحماض الأمينية والحديد والمواد الأخرى الغذائية اللازمة لسلامة الأظفار، وهو من إنتاج Nature's plus. يستعمل حسب التعليمات المدونة على العبوة.

٤- فيتامين ب المركب + فيتامين ب٢: ثبت أن نقص فيتامين ب المركب يؤدي إلى هشاشة الأظفار. يستخدم حسب إرشادات المختص. أما فيتامين ب٢ فيؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ٣ مرات يومياً.

٥- فيتامين ج: وجد أن نقصه يسبب داحوس الأصابع والتهاب النسيج المحيط بالأظفار. يؤخذ ٣٠٠٠ إلى ٦٠٠٠ مجم يومياً.

موسوعة جابر لطب الأعشاب

تعليمات مهمة يجب مراعاتها:

١- لا تقم بتركيب أظفار اصطناعية على أظفارك، فهي تبدو جميلة ولكنها سوف تتلف الظفر الذي تحتها. والمواد الكيميائية والغِرَاء المستخدم تشكل خطراً جسيماً على الجسم؛ حيث إنها تمتص سريعاً عن طريق الظفر ومهد الظفر. كما أنه من المعروف أن استخدام الأظفار الصناعية يؤدي إلى العدوى الفطرية لأظافر الأصابع.

٢- لا تغمر يديك في الماء الذي يحتوي على منظفات أو مواد كيميائية مثل المبيضات والصابون، فهذا يؤدي إلى تشقق الأظفار. ومن الأفضل ارتداء قفازات مبطنة بالقطن عند مزاولة أعمال المنزل.

٣- استخدم أظفارك بلطف، وإياك أن تنزع دبابيس الدباسة؛ حيث إن ذلك يتلف أظفارك.

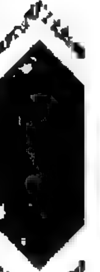
٤- تناول الموالح والملح والخل بكميات قليلة؛ حيث إن تناول كميات كبيرة من هذه المواد يسبب عدم توازن البروتين والكالسيوم، الذي يؤثر عكسياً على سلامة الأظفار.

٥- تناول ملعقتين كبيرتين من خميرة البيرة أو زيت جنين القمح كل يوم، وذلك لعلاج تشقق الأظفار أو الأظفار المعلقة.

٦- لتقوية الأظفار اغمسها في زيت زيتون دافئ أو عصير الخل لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة يومياً.

٧- لا تقم بقص الجلدة الصغيرة المجاورة للأظفار، فهذه الطريقة مؤلمة ومهيجة، ويمكن أن تتسبب في حصول عدوى فطرية، واستخدم زيتاً أو كريماً للتهدئة.

٨- تناول عصير الجزر الطازج يومياً، فهو غني بالكالسيوم والفوسفور ومفيد جداً لتقوية الأظفار.



أمراض الجهاز الدوري

Cardiovascular Disease

يتكون الجهاز الدوري للإنسان من ثلاثة أجزاء هي القلب، والأوعية الدموية، والدم. وبعض العلماء يضيف السائل اللمفاوي المسمى اللمف، وكذلك الأوعية التي تحتوي على جزء من الجهاز الدوري.

القلب: هو عضو عضلي أجوف، يعمل على ضخ الدم. ويتكون من مضختين توجدان جنباً إلى جنب، وتنبسط هاتان المضختان عند استقبال الدم وتنقبضان عند إرسال الدم للخارج. ويعمل الجانب الأيسر من القلب مضخة أقوى من تلك التي بالجانب الأيمن، حيث تستقبل المضخة الدم من الرئتين وتبعثه إلى الخلايا في جميع أنحاء الجسم. بينما تستقبل المضخة الأضعف على الجانب الأيمن الدم من الخلايا في أنحاء الجسم وتبعثه إلى الرئتين.

الأوعية الدموية: تكّون الأوعية الدموية جهازاً معقداً من الأنابيب المتصلة في أنحاء الجسم. وهناك ثلاثة أنواع أساسية من تلك الأوعية. الشرايين وهي التي تحمل الدم من القلب، والأوردة وهي التي تحمل الدم إلى القلب، والشعيرات الدموية وهي أوعية دموية رفيعة جداً تصل الشرايين بالأوردة.

الدم: يتكون الدم أساساً من سائل اسمه البلازما. وثلاثة أنواع من المواد الصلبة تعرف بالعناصر المشكلة. تتكون البلازما أساساً من الماء، ولكنها تحتوي على البروتينات والمعادن ومواد أخرى. والأنواع الثلاثة من العناصر المشكلة هي: كريات الدم الحمراء، وكريات الدم البيضاء، والصفيحات الدموية. وتحمل كريات الدم الحمراء الأكسجين وثاني أكسيد الكربون إلى أجزاء الجسم، بينما تساعد كريات الدم البيضاء على



حمايـة الجسم من الأمراض. أمـا الصفائح الدموية فتُطلق مـوادَّ تساعد على تجلط الدم، وبذلك تساعد في منع فقدان الدم من الأوعية الدموية المصابة.

وظائـف الجهـاز الـدوري: يؤدي الجهاز الـدوري عدداً مـن الوظائف الحيوية، فهـو يقـوم بدور مهم في عملية التنفـس. وهو مهم أيضاً في عمليـة التغذية. وفي إزالة الفضلات والسموم وفي عدة عمليات أخرى في الجسم.

التنفس: يقوم الجهاز الدوري بدور في عملية التنفس، وذلك بإيصال الأكسجين إلى الخلايا، وإزالة ثاني أكسيد الكربون منها. وأثناء تلك العملية يسلك الدم طريقين همـا: الدورة الشاملة والدورة الرئوية. ويتم ضخ الدم المحمل بالأكسجين من الجانب الأيسـر للقلـب عن طريق الشريـان الأورطي (الشريـان الرئيسي للجسـم)، ويتفرع الشريـان الأورطي إلى عدة شرايـين، تتفرع إلى أوعية دموية أصغـر فأصغر، لتنتهي إلى شعيرات دموية دقيقة. وفي تلك الشعيرات يترك الأكسجين الدم إلى الأنسجة عن طريق جدار الشعيرات الدموية الرفيع.

وبطريقـة مماثلة يترك ثاني أكسيد الكربون الأنسجة إلى الدم، ويتجه هذا الدم المحمـل بثـاني أكسيد الكربون. مـن الشعيرات الدمويـة إلى أوردة أكـبر فأكبر، وفي النهاية يصل الدم إلى الجزء الأيمن من القلب عن طريق وريدين كبيرين هما الوريد الأجـوف العلوي، الـذي يحمل الدم من الرأس والذراعـين، والوريد الأجوف السفلي، الذي يحمل الدم من الجذع والساقين.

يتم ضخ الدم من الجانب الأيمن للقلب إلى الدورة الرئوية، حيث تحمل الشرايين الرئوية الدم المحتوي على ثاني أكسيد الكربون من جدار الشعيرات الدموية إلى داخل الرئة، ليتم زفيره أو إطلاقه إلى الخارج.

أما الأكسجين الذي يتم شهيقه أو تنفسه للداخل فإنه يمر إلى الرئتين بالطريقة نفسها، ويرجع الدم بعدها عن طريق الأوردة الرئوية إلى الجانب الأيسر للقلب ليبدأ رحلته من جديد.

التغذية: يحمل الجهاز الدوري الطعام المهضوم إلى خلايا الجسم، وتدخل تلك المـواد الغذائيـة تيار الدم عن طريق جـدار الأمعاء الدقيقـة إلى الشعيرات الدموية،

ويحمل بعدها الدم تلك المواد الغذائية للكبد. يزيل الكبد بعض تلك المواد الغذائية من الدم ويختزنها، ثم يطلق فيما بعد تلك المواد إلى الدم حين يحتاجها الجسم. كما يحول الكبد بعض تلك المواد الغذائية إلى مواد أخرى يحتاجها الجسم. ويحتوي الدم الذي يترك الكبد على مواد غذائية تستعملها الخلايا في توليد الطاقة والأنزيمات ومواد بناء جديدة للجسم.

التخلص من الفضلات والسموم:

يساعد الجهاز الدوري في التخلص من الفضلات والسموم التي تضر الجسم. وتلك المواد هي ثاني أكسيد الكربون والأملاح والنشادر، وهي توابع استخدام الخلايا للبروتين. يزيل الكبد النشادر والفضلات الأخرى ومختلف السموم التي تدخل الجسم عن طريق الجهاز الهضمي، حيث يحولها الكبد إلى مواد تذوب في الماء ويحملها الدم إلى الكلى. ترشح الكلى تلك المواد وفضلات أخرى تذوب في الماء، ثم تطردها خارج الجسم عن طريق البول.

وظائف أخرى:

يساعد الجهاز الدوري على حماية الجسم من الأمراض. تبتلع كريات الدم البيضاء البكتريا والفيروسات وأشياء أخرى ضارة وتدمرها. ويساعد الدم أثناء دورانه على بقاء درجة حرارة الجسم ثابتة، وذلك عن طريق امتصاص الحرارة من عملية توليد الطاقة بالخلايا. وإذا بدأت درجة حرارة الجسم في الارتفاع فإن جريان الدم في أوعية الجلد يزداد، وبهذا يتم نقل الحرارة للخلايا الداخلية إلى الجلد. وإذا بدأت درجة حرارة الجسم في الانخفاض، فإن جريان الدم إلى الجلد يقل، ويساهم ذلك في الاحتفاظ بالحرارة قدر الإمكان.

يحمل الجهاز الدوري أيضاً الهرمونات، حيث تؤثر المواد الكيميائية على أنشطة مختلف أعضاء الجسم وأنسجته، وتتحكم فيها. ويتم إنتاج الهرمونات في الغدد الصماء كالغدة الدرقية والغدة النخامية والغدة فوق الكلية والغدد الجنسية، وتفرز تلك الغدد هرمونات الى تيار الدم.

اضطرابات الجهاز الدوري:

يتأثـر الجهاز الدوري بالأمراض والإصابـات. ومن أكثر أمراض الجهاز الدوري شيوعاً تصلب الشرايين، الذي ينتج عن تراكم الترسبات الدهنية في الشرايين. وتسبب تلـك الترسبات زيـادة صلابة جدران الشرايين وثخانتها، ممـا يؤدي إلى التقليل من سرعة سريان الدم. وتنتج جلطات الدم في بعض الأحيان في الأوعية المصابة بتصلب الشرايين، وقد تؤدي تلك الجلطات إلى أزمة قلبية أو سكتة دماغية، وهي حالة يعاني الدماغ أثنائها من عدم استقبال كمية الدم الكافية له.

وعـادة ما يصاحب تصلب الشرايين مرض آخر هـو ارتفاع ضغط الدم. يتسبب ارتفـاع ضغط الدم في أن يبذل القلب مجهوداً أكبر، وقد يؤدي ذلك إلى أزمة قلبية أو سكتة دماغية أو فشل كلـوي. ويشمل علاج تصلب الشرايين الراحة والرياضة وتغيير نوعيـة الغذاء. وتحدث اضطرابـات أخرى بالجهاز الدوري من وجـود إصابة أو ثقب في القلـب أو في الأوعية الدموية. فالحمى الروماتزمية مثلاً قد تغير الصمامات التي تتحكـم في سريـان الدم أثناء القلب أو تدمرها. وقد يؤدي عـدم اكتمال نمو القلب أو أوعيته الدموية قبل الولادة إلى حدوث ثقوب تسمى أمراض القلب الولادية.

ويمكن إصلاح الإصابات أو الثقوب عن طريق الجراحة.

أمراض القلب المنتشرة ووسائل تشخيصها:

يجب على كل شخص معرفة المصطلحات الطبية التي قد يستخدمها طبيبك الخاص:

١- التهـاب داخل القلب Endocarditis وهو التهـاب يصيب الغشاء المبطن لعضلة القلب كنتيجة لعدوى بكتيرية في الغالب.

٢- التهاب القلب Carditis: وهو مصطلح طبي للدلالة على كبر حجم القلب.

٣- تضخم القلب Cardionegaly: وهو مصطلح طبي للدلالة على كبر حجم القلب.

٤- التكيس الشرياني Aneurysm: هو نقطة في الوعاء الدموي يصبح الجدار فيها رفيعاً ويبرز للخارج بسبب ضغط الدم عليه.

٥- الذبحـة الصدرية Angina pectoris: هي ألم أو ثقل يضغط على الصدر وينتج عن عدم وصول الأكسجين للقلب بصورة كافية.

٦- السكتة القلبية Cardiac arrest: تحدث السكتة القلبية عندما يتوقف القلب عن الخفقان، وعند حدوث ذلك يتوقف الإمداد الدموي للمخ ويغيب الشخص عن الوعي.

٧- علل عضلة القلب Cardiomyopathy: تعد مجموعة أمراض تصيب عضلة القلب، وتؤدي إلى الإثناء بوظيفته وفي النهاية حدوث هبوط في عضلة القلب.

٨- أمراض نقص ورود الدم عبر الشرايين التاجية Eschemic heart disease: ينتج عن توقف تدفق الدم إلى القلب عادة كنتيجة لتصلب الشرايين.

٩- النوبة القلبية Heart attack: هو احتشاء عضلة القلب، وهو يعزى إلى حدوث احتشاءات في عضلة القلب. والاحتشاء يحدث عندما يتوقف الإمداد الدموي لمنطقة معينة بالقلب عادة، نتيجة جلطة تغلق شرياناً تاجياً ضيقاً. النوبة القلبية قد تكون بسيطة و شديدة بالاعتماد على حجم ومكان المنطقة المصابة.

١٠- هبوط عضلة القلب Heart Failure: يحدث عندما يفشل قلب المريض في ضخ الدم بكفاية فيمنع أنسجة الجسم من الأغذية والأكسجين لكي تعمل جيداً ويكون هبوط القلب إما حاداً أو مزمناً.

١١- هبوط عضلة القلب الاحتقاني Congestive heart failure: هي حالة هبوط في عضلة القلب المزمنة، تؤدي إلى تجمع السوائل في الرئة وصعوبة في التنفس، حتى بعد نشاط بسيط وتورم في الكاحلين والقدمين.

علاج أمراض الجهاز الدوري:

ينقسم علاج أمراض الجهاز الدوري إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات المشيدة، وتتلخص في الآتي:

١- مستحضر النيتروجلسرين: يوصفه الأطباء عادة لإزالة ألم الصدر وتحسين إمداد القلب بالأكسجين، يؤخذ في صورة أقراص صغيرة تحت اللسان أو رشاشات تحت اللسان أو رقع يؤخذ هذا العقار مع أول علامات ألم الصدر.

٢- مواد تدعى مذيبات الجلطات مثل أستربتوكيناز والتيبلاز (يعرف بمنشط بلازمينوجين الأنسجة). ويباع تحت اسم تجاري أكتفيز Activase لها القدرة

على إذابة الجلطة عند حقنها في الوريد تجرى مع الدم ثم تتركز فيه وتحلل الجلطات.

٣- يعطى الأسبرين بمعدل قرص واحد جرعة ٨١ مجم يومياً، حيث يقلل مخاطر حدوث نوبة قلبية دون أعراض جانبية.

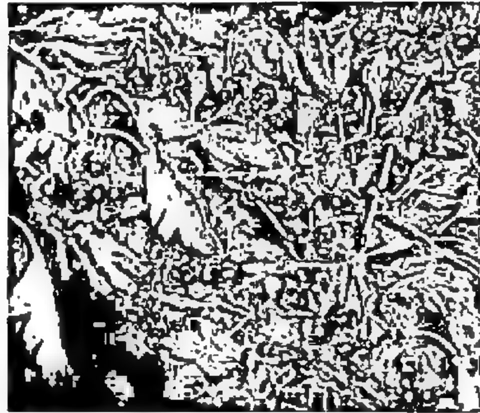
ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، لكنني سأتحدث عن أهمها وهي:

١- جارسيانا Gamboge:

شجرة يصل ارتفاعها إلى ١٥ متراً، تعرف علمياً باسم Garcinia hanburyi. الجزء المستخدم هو المادة الراتنجية التي يفرزها سيقان النبات، التي تحتوي على راتنج بنسبة ما بين ٧٠ - ٧٥٪ وتشمل بنزوفينونز، ويتميز بلونه الأحمر، ومركب إكزانثونز Exanthones، كما تحتوي على موريليك أسد وأيزوموريليك أسد وأيضاً جامبوجيك أسد، كما يحتوي على مواد هلامية. يستعمل راتنج النبات، كمثبط تكوين الأحماض الدهنية في الكبد، وبذلك يساعد على منع تجمع الدهون الكامنة بخطورة في الجسم. يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم.





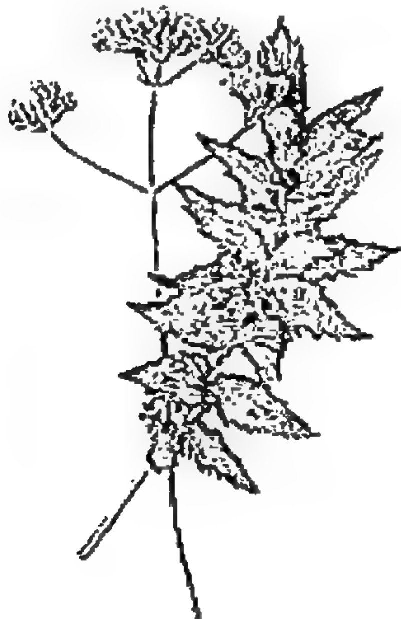
٢- الزعرور البري Howthorn:

الزعرور البري من أشهر النباتات المستخدمة في علاج مشكلات القلب وضغط الدم. لقد تحدثنا عنه في مرض ضغط الدم والنوبة القلبية. ويستعمل من هذا النبات الأوراق والأزهار والثمار العنبية، ويوجد مستحضرات لكل من هذه الأجزاء، يستعمل لتنظيم دقات القلب، ويقوي عضلات القلب، ويعالج احتقان القلب والذبحة الصدرية، ويوسع الشرايين التاجية للقلب، ويخفض ضغط الدم والكوليسترول. ويحسّن الدورة الدموية ويقويها. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً.

٣- الجنكة Ginkgo biloba:

تحدثنا عن نبات الجنكة في عدة أمراض سابقة. يستعمل هذا النبات لتحسين الدورة الدموية ويقويها وينشطها، وكذلك الذاكرة ويقوي وظائف المخ وتجعله أكثر تركيزاً. يوجد عدة مستحضرات منه تباع في الصيدليات وفي محالّ الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل قرص واحد مرتين يومياً.

٤- جذور الناردين Valerian:



سبق الحديث عن جذر الناردين كعلاج ضد الأرق في عدد من الأمراض السابقة. يوجد مستحضر مقنن من جذر هذا النبات يباع في الصيدليات ومحالّ الأغذية الصحية. يستخدم على نطاق واسع كمهدئ ومزيل للقلق والأرق ويساعد على النوم المريح. يحسن الدورة الدموية ويزيل تعب وتوتر العضلات. يستعمل بمعدل كبسولتين يومياً قبل النوم.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- مساعد الأنزيم Qio: يقوم هـذا الأنزيم المساعد بإمداد الأنسجة بالأكسجين، ويمنـع تكـرار حدوث النوبـة القلبية في أشخاص سبق أن أصيبـوا بها. يؤخذ بمعدل ٥٠-١٠٠ مجم ثلاث مرات في اليوم.

٢- مستحضر يسمى Bio-cardiozume forte: وهذا المستحضر يقوي عضلة القلب. يؤخذ بمعدل قرص ثلاث مرات في اليوم على معدة خاوية.

٣- ل- كارنيتين: يقلل الدهون والدهون الثلاثية في الدم، يؤخذ بمقدار ٥٠٠ مجم مرتين يومياً على معدة خاوية. يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦. ١٠٠ مجم من فيتامين ج لامتصاص أفضل.

٤- الأحماض الدهنية الأساسية: تساعد في منع تصلب الشرايين. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- السيلينيـوم: إن نقصه مرتبط بأمراض القلب. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.

٦- فيتامـين هـ: يقوي عضلـة القلـب، ويحسن الـدورة الدموية، ويقـوي الجهاز المناعي. يؤخذ هذا الفيتامين تحت إشراف الطبيب.

٧- النحاس: يرتبـط نقص النحاس ببعض اضطرابـات القلـب. يؤخذ حسب إرشادات المختص.

٨- فيتامين ب١: نقصه في عضلة القلب يسبب أمراض القلب.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تأكـد من توازن غذائك، ابتعد عن اللحوم الحمـراء والكبد والكلاوي وبيوض الخـراف أو الماعز والمخ واللسـان والجمبري ومح البيض والأوراق الخضراء المحتوية على فيتامين ك.

٢- أضف إلى غذائك الثوم والبصل والمكسرات النيئة، عدا الفول السوداني استعمل زيت الزيتون والسلمون الوردي والتونة. لا تتناول المنبهات مثل القهوة والشاي والشيكولاتة، وكذلك السكر والملح والمشروبات الغازية والأطعمة المقلية والمحفوظة ومنتجات الدقيق الأبيض.

٣- تخلص من مصادر الصوديوم في غذائك واقرأ عادة نشرات الطعام.

٤- إذا شعرت بأي من أعراض النوبة القلبية فاتصل بطبيبك على الفور، أو الذهاب إلى الطوارئ في أقرب مستشفى حتى لو استمرت الأعراض لفترات قليلة. نصف وفيات النوبة القلبية تحدث أثناء ٣-٤ ساعات من بداية النوبة.



أمراض الجهاز العصبي واللمفاوي

Neuronitis and Lymphatic Diseases

قبل أن نتحدث عن أمراض الجهاز العصبي واللمفاوي يجب أن نعطي القارئ الكريم فكرة عن الجهاز العصبي.

يعد الجهاز العصبي في الإنسان من أكثر الأعضاء رقياً إذا ما قورن بالجهاز العصبي في بقية الكائنات الحية، وهو عبارة عن شبكة اتصالات داخلية في جسم الحيوان، تساعده على التواؤم مع التغيرات البيئية المحيطة به. ويمتلك كل حيوان ما عدا الحيوانات الأولية البسيطة نوعاً من الأجهزة العصبية.

تمتلك الحيوانات الفقارية جهازاً عصبياً يتراوح بين شبكات بسيطة من الأعصاب وجهاز عصبي منظم مرتبط بدماغ بدائي. أما في الإنسان والحيوانات الفقارية، فيتكون الجهاز العصبي من دماغ ونخاع شوكي وأعصاب. فجهاز الإنسان العصبي معقد أشبه ما يكون بوزارة مواصلات وتخطيط. أعز الله سبحانه وتعالى، الإنسان عن سائر المخلوقات وفضَّله وميَّزه بامتلاك دماغ متطور جداً يعمل بكفاية لا يدانيها أي حاسوب؛ ليساعده في النطق وحمل كل ما يلاقيه من صعاب واستنباط الكثير من الأفكار الإبداعية. وللجهاز العصبي في الإنسان عدة سبل تُسهل انتقال المعلومات والإحساسات من البيئة المحيطة بالإنسان إلى الدماغ؛ الذي يقوم بإرسال أوامر وتعليمات لعضلات الجسم المختلفة لتتجاوب مع تلك المعلومات. وتسلك هذه المعلومات سبلاً غير التي سيرتها المعلومات الواصلة للدماغ. وكذلك يختص الجهاز العصبي بتنظيم العديد من وظائف الجسم الداخلية مثل عمليات التنفس والهضم والنبض القلبي. فالجهاز العصبي مسؤول عن كل ما يقوم به الإنسان من حركات وأفكار وانفعالات وأحاسيس.

كيف يعمل الجهاز العصبي؟

يتكون الجهاز العصبي من بلايين الخلايا المختصة التي تسمى العصبونات أو الخلايا العصبية، التي تتجمع في شكل حبال تسمى الأعصاب، تسلك سبلاً متعددة تساعد على نقل المعلومات سريعاً إلى كل مكان من الجسم يشترك في إحداث رد فعل الإنسان لأي موقف. العديد من العمليات المعقدة داخل الجهاز العصبي، التي لا تستغرق سوى لحظة واحدة. فلنأخذ مثلاً ماذا يحدث في الجهاز العصبي للإنسان، عندما يشاهد نمراً مفترساً ثم في لحظة يطلق ساقيه للريح.

توجد في كل عضو من أعضاء الحواس مثل العين والأذن وغيرهما، عصبونات متخصصة تسمى المستقبلات، تقوم بترجمة ما يحسه الإنسان كرؤيته نمراً مفترساً، إلى إشارات عصبية تسمى الدفعات العصبية التي تنتقل في الألياف العصبية بسرعة ١ إلى ٩٠ متراً في الثانية. فعند رؤية النمر تستجيب مستقبلات العين للإشعاعات الضوئية التي تعكس رؤيته وتترجمها إلى دفعات عصبية، تنتقل عبر عصبونات حسية من المستقبلات في أعضاء الحواس إلى عصبونات الترابط الموجودة في الدماغ والنخاع الشوكي.

تستقبل العصبونات في الدماغ الدفعات العصبية وتقوم بتحليلها وترجمتها وتقرر ما يجب اتخاذه حيالها. فمثلاً تترجم رسالة رؤية النمر المفترس إلى الشعور بالخوف، ومن ثَمّ يرسل الدماغ دفعات عصبية أخرى، تنتقل عبر عصبونات حركية إلى المستقبلات، مثل العضلات والغدد التي تستجيب لأوامر الدماغ. فمثلاً تستجيب عضلات الساقين، وتساعد الإنسان على العدّو بعيداً عن الخطر، وكذلك يرسل الدماغ رسالة إلى القلب ليسرّع من نبضه ويزيد من انقباضاته، ليرسل مزيداً من الدم إلى عضلات الساقين.

ما هي أقسام الجهاز العصبي؟

يتكون الجهاز العصبي من ثلاثة أقسام رئيسة: هي الجهاز العصبي المركزي، والجهاز العصبي المحيطي، والجهاز العصبي التلقائي، ولكل قسم من هذه الأقسام وظائف معينة. يتكون الجهاز العصبي المركزي من الدماغ والنخاع الشوكي. ويقوم

بتنظيم جميع أنشطة الجهاز العصبي والتحكم فيها. والدماغ عضو شديد التعقيد، يتكون من ثلاثة أجزاء أساسية هي المخ والمخيخ وجذع الدماغ. يعلو المخ كلٍ من المخيخ وجذع الدماغ، ويلتف حولهما بدرجة ما، ويشكل نحو ٨٥٪ من الدماغ، ويعد الأكثر تعقيداً.

وللإنسان مخ متطور النمويقوم بتوجيه السمع والنظر واللمس والتفكير والإحساس والكلام والتعليم.

يعلو المخيخ الذي يقارب حجمه حجم البرتقالة جذع الدماغ، ويساعد الجسم في الاحتفاظ بتوازنه، وينسق بين المعلومات الحسية وحركات العضلات. يشبه جذع الدماغ الساق، ويتصل بالنخاع الشوكي في قاعدة الجمجمة. ويحتوي على العديد من العصبونات التي تتبادل المعلومات الواردة من الحواس. والكثير من العصبونات التي تنظم الوظائف التلقائية، مثل التنفس والنبض القلبي وتوزان الجسم وضغط الدم توجد في جذع الدماغ. يتكون النخاع الشوكي من حبل من العصبونات التي تمتد من العنق، وتتدلى حتى ما يقرب من ثلثي العمود الفقري الذي يلتف حوله ويقوم بوقايته. ويحتوي النخاع الشوكي على السبل التي تنقل المعلومات الحسية للدماغ، وتلك التي تتبادل أوامر الدماغ مع العصبونات الحركية.

الجهاز العصبي المحيطي:

يعمل الجهاز العصبي المحيطي على نقل الإشارات والرسائل بين الجهاز العصبي المركزي وأعضاء الجسم المختلفة، ويتكون من اثني عشر زوجاً من الأعصاب، تبدأ من الدماغ وتسمى الأعصاب اللقحفية، بالإضافة إلى واحد وثلاثين زوجاً من الأعصاب التي تبدأ من النخاع الشوكي، وتسمى الأعصاب النخاعية. وتعمل هذه الأعصاب كأسلاك الهاتف، حيث تقوم بنقل الرسائل من كل عصبون مستقبل ومستفعل في الجسم وإليه.

الجهاز العصبي التلقائي:

يعد الجهاز العصبي التلقائي جزءاً خاصاً من الجهاز العصبي المحيطي، حيث يعمل على تنظيم كل الوظائف التلقائية في الجسم، مثل التنفس والهضم دون أي تدخل أو تحكم من الدماغ، مما يساعد على الاحتفاظ ببيئة داخلية مستقرة، وينقسم

الجهاز العصبي التلقائي إلى جزأين هما: الجهاز الودي والجهاز اللاودي. يلبي الجهاز الودي كل احتياجات الجسم في حالات الطوارئ وازدياد النشاط. فهو يعمل على ازدياد سرعة ضربات القلب وسريان الدم للعضلات وتوسعة حدقتي العينين. أما الجهاز اللاودي فيقوم بشكل عام، بإحداث تأثيرات مضادة للجهاز الودي. فمن تأثيراته مثلاً إبطاء ضربات القلب وتوجيه سريان الدم من العضلات إلى المعدة والأمعاء، وتضييق حدقتي العينين، أما الموازنة بين الجهازين فيقوم بها الجهاز العصبي المركزي.

أجزاء العصبون:

يتكون العصبون من ثلاثة أجزاء أساسية هي: الجسم الخلوي، والمحور العصبي والتغصنات. ويغطي كل الخلية غشاء عصبي دقيق.

الجسم الخلوي يشبه كرة صغيرة قطرها ٢٥ملم، ويعمل على استقبال وإرسال الدفعات العصبية، وتصنيع البروتينات، واستخدام الطاقة للمحافظة على الخلية العصبية ونموها. تتركز معظم الأجسام الخلوية للعصبونات داخل الجهاز العصبي المركزي، حيث تتحد الرسائل الواردة، وتبث الرسائل الصادرة. أما تلك الموجودة خارج الجهاز العصبي المركزي فتتجمع في حزم تسمى العقد، مثل تلك الخاصة بالجهاز العصبي التلقائي. أما المحور العصبي الذي يسمى أيضاً الليف العصبي، ويشكل امتداداً أنبوبياً للجسم المحتوي للعصبون. وله العديد من التفرعات التي تمكنه من الاتصال بما يقرب من ألف عصبون آخر، وهو متخصص في نقل الرسائل. يبلغ طول المحور العصبي داخل الجهاز العصبي المركزي أقل من مليمتر واحد، بينما يزيد عن ذلك في الجهاز العصبي المحيطي؛ إذ يصل بعض المحاوير الممتدة من النخاع الشوكي إلى عضلات القدمين إلى ٧٥ - ١٠٠سم؛ أما الأعصاب فما هي إلا تجمعات لمحاوير عصبونات حركية أو حسية أو لكليهما معاً، التصقت بعضها مع بعض مكونة ذلك الشكل الحبلي.

يغطي غمد مصنوع من مادة دهنية بيضاء تسمى الميلين بعض المحاوير، حيث تساعد على سرعة انتقال الدفعات العصبية عبرها، كما تساعد على التمييز بين المادة الرمادية والمادة البيضاء في الجهاز العصبي. وتتكون المادة الرمادية من محاوير



غير مغطاة بالميلين وأجسام خلوية عصبونية، بينما تتكون المادة البيضاء من محاوير مغطاة بالميلين. وتصنع مادة الميلين في خلايا شفان في الجهاز العصبي المحيطي، بينما تقوم الخلايا الدبقية بتصنيعها في الجهاز العصبي المركزي.

أما التغصنات فتتفرع من كل جسم خلوي نحو ستة أفرع في شكل قنوات أسطوانية، تسمى التغصنات ويبلغ طولها نصف مليمتر، وغلظها ضعفي سمك المحور العصبي أو ثلاثة أضعافه. تعد التغصنات أجساماً متخصصة في استقبال الدفعات الواردة من محاوير أخرى، ويفصل بينهما فراغ ضيق يسمى الفلج المشبكي الذي تعبر في أثنائه الدفعات. وتسمى أماكن التقاء العصبونات المشابك. تفرز الخلايا العصبية مجموعة من المواد الكيميائية تعمل على نقل الرسائل العصبية وتوجيه نشاط خلايا الدماغ، وهذه المواد هي اسيتايل كولين والأدرينالين والدوبامين. كما يوجد مواد أخرى شبه أفيونية أو ما يطلق عليها مضادات الألم لها قدرة عظيمة في تسكين الآلام، وهذه تسمى الأندورفين. وعن طريق هذه المواد الكيميائية، إضافة إلى الموجات الكهربائية المتداولة بين خلايا الدماغ، يؤدي المخ عمله الفائق الروعة والدهشة معاً.

أما فيما يتعلق بالجهاز اللمفاوي فهو شبكة من الأوعية الدقيقة التي تشبه الأوعية الدموية. يقوم الجهاز اللمفاوي بإعادة السوائل من أنسجة الجسم إلى مجرى الدم، وهذه العملية ضرورية لأن ضغط السوائل في الجسم يحصن الماء والبروتينات وغيرها من المواد التي تتسرب باستمرار خارج الأوعية الدموية الدقيقة المسماة بالشعيرات، ويقوم هذا السائل الراشح والمسمى السائل الأثناءي بغمر وتغذية أنسجة الجسم. وإذا لم يجد السائل الأثناءي الزائد طريقه إلى الدم فإن الأنسجة تنتفخ وتتورم، ولذا فإن معظم السائل الزائد يرشح إلى داخل الشعيرات الدموية التي يكون ضغط السائل فيها منخفضاً، ويعود الباقي عن طريق الجهاز اللمفاوي، ويسمى اللمف. ويعد بعض العلماء الجهاز اللمفاوي جزءاً من الجهاز الدوري؛ لأن اللمف يأتي من الدم ويعود إليه.

ويعد الجهاز اللمفاوي أيضاً أحد أجهزة دفاع الجسم ضد العدوى، حيث يقوم برشح الجسيمات الصغيرة والبكتريا التي تدخل الجسم بوساطة كتل صغيرة من الأنسجة، توجد على طول الأوعية اللمفاوية، وتشبه حبة الفاصوليا في الشكل، وتسمى العقد اللمفاوية.

ما هي أجزاء ومكونات الجهاز اللمفاوي؟

الأوعيـة اللمفاوية توجد في جميع أجزاء الجسم مثـل الأوعية الدموية. وينساب اللمـف من أوعية رقيقـة متفرعة إلى أوعيـة أكبر يصل في النهاية مـن جميع أجزاء الجسـم ما عدا الربع العلوي الأيمن إلى القنـاة الصدرية، وهي أضخم وعاء لمفاوي، وتقع على طول العمود الفقري من الأمام.

ويجـري اللمف في القنـاة الصدرية إلى أعلى ليصب في وعاء دموي قرب منطقة اتصـال العنق بالكتف الأيسر. أما اللمـف الموجود في الربع العلوي الأيمن من الجسم فيسري إلى القنوات اللمفاوية اليمنى في النصف الأيمن من الصدر، حيث تصب هذه القنوات في مجرى الدم قرب اتصال العنق بالمنكب الأيمن.

اللمـف يشبه إلى حد كبـير، من حيث التركيب الكيميائـي البلازما. وهو الجزء السائـل في الـدم. ولكنـه لا يحتـوي إلا علـى نحو نصـف كمية البروتـين الموجودة في البلازمـا؛ لأن جزئيـات البروتـين الكبـيرة لا تستطيـع أن تنفذ من جـدران الأوعية الدموية بالسهولة نفسها التي تنفذ بها بعض المواد الأخرى واللمف سائل شفاف ولونه مثل لون القش.

العقـد اللمفاوية: توجد في أماكن كثيرة على طـول الأوعية اللمفاوية. وهي تشبه نتـوءات أو أورامـاً يبلغ قطرها ٢٥ مليمـتر، كما أنها تشبه العقد علـى خيوط الأوعية اللمفاويـة. وتتجمـع هذه العقـد في أماكن معينـة خصوصاً في العنـق والأبطين وفوق الأربيـة، وبقرب الأعضاء المختلفة والأوعية الدموية الكبيرة. وتحتوي العقد اللمفاوية على خلايا ضخمة تسمى البلاعم؛ تمتص المواد الضارة والأنسجة الميتة.

اللمفاويـات: نوع من كريات الدم البيضاء تنتج في العقـد اللمفاوية، وتدافع عن الجسـم ضـد العدوى، فعندمـا تمر في العقـدة اللمفاوية خلايا غير طبيعيـة أو مواد غريبـة عن الجسم تنتج اللمفاويات موادَّ تسمى الأجسام المضادة. تقوم بتدمير المواد الغريبة أو الشاذة أو تجعلها غير ضارة. وتوجد أعداد كبيرة من اللمفاويات في العقد اللمفاويـة، وفي اللمف نفسه، بل يفوق عددها عـدد كل الأنواع الأخرى من الخلايا في اللمف.



النسيج اللمفاوي: يشبه نسيج العقد اللمفاوية، ويوجد في بعض أجزاء الجسم، التي لا تعد من الناحية العامة جزءاً من الجهاز اللمفاوي مثل اللوزتين والطحال والغدانيات التوتية. ويحتوي النسيج اللمفاوي على اللمفاويات وينتجها، ويساعد في الدفاع عن الجسم ضد العدوى.

ما هو عمل الجهاز اللمفاوي؟

يتلخص عمل الجهاز اللمفاوي في الآتي:

إعادة السائل الأثناءي:

ينتج السائل الأثناءي بصفة دائمة من الرشح من الشعيرات الدموية. لذا يجب أن يعاد باستمرار بعض هذا السائل من أنسجة الجسم إلى مجرى الدم. فإذا سدت الأوعية اللمفاوية يتجمع السائل في الأنسجة المجاورة، ويسبب انتفاخاً وتورماً يسمى الاستسقاء (الوذمة). ويستمر سريان اللمف بعد وصوله من الأوعية اللمفاوية الصغيرة إلى الأوعية الكبرى في الاتجاه نفسه، أي اتجاه القناة الصدرية. ويلاحظ أن كثيراً من اللمف بما في ذلك ما تحتويه القناة الصدرية يسري إلى أعلى، بالرغم من عدم وجود مضخة للمف، مثل الموجودة في القلب. لتحافظ على حركته إلى الأمام، ويتم ذلك بوساطة الضغط الناشئ من حركة العضلات ومن عملية التنفس والحركة الناتجة من نبض الأوعية الدموية المجاورة. كما تمنع الصمامات الموجودة في الأوعية اللمفاوية الكبرى رجوع اللمف إلى الخلف، وتشبه هذه الصمامات مثيلاتها في الأوردة.

محاربة العدوى:

تؤدي اللمفاويات والبلاعم والخلايا الملتهبة الكبرى دوراً حيوياً في محاربة العدوى ومقاومة العدوى عن طريق إنتاج اللمفاويات للأجسام المضادة، وابتلاع البلاعم للأجسام الغريبة. ولذا فقد تتورم العقد اللمفاوية التي تفرغ منطقة العدوى وتصبح مؤلمة. ويدل هذا التورم على أن اللمفاويات والبلاعم في حالة حرب مع العدوى، وتعمل على منع انتشارها. وتسمى هذه العقد المتضخمة أحياناً الغدد المتورمة مع أن المتورم عقد لمفاوية وليست غدداً.

كما تسري اللمفاويات أيضاً في مجرى الدم وتدور في جميع أنحاء الجسم: لتقضي على العدوى. وقد يجد كثير من اللمفاويات طريقه إلى مناطق تحت الجلد مباشرة، حيث يُنْتِج هناك أجساماً مضادة للبكتريا ولبعض المواد الأخرى التي تسبب الحساسية.

امتصاص الدهون:

تقوم الأوعية اللمفاوية الموجودة في جدار الأمعاء بدور مهم في امتصاص الجسم للدهون وتسمى هذه الأوعية اللبنية. وفي الأمعاء يتحد الدهن المهضوم مع بروتينات معينة، ثم تدخل الجسيمات الناتجة - اللوابن - وتعطى اللمف هناك لوناً أبيض يشبه اللبن. ويسمى هذا اللمف الأبيض اللبني الكيلوس.

يمر الكيلوس في اللوابن إلى وعاء الكيلوس. وهو منطقة متضخمة في الجزء السفلي من القناة الصدرية. ثم يسري الكيلوس والسوائل اللمفية الأخرى في القناة الصدرية إلى مجرى الدم، وبهذا يختلف امتصاص الدهون عن امتصاص المواد الكربوهيدراتية والبروتينات، التي تمتصها الأوعية الدموية وتنقلها إلى الكبد.

رفض الأنسجة المزروعة:

تؤدي اللمفاويات أيضاً دوراً في رفض الأنسجة التي سبق زرعها في شخص من شخص آخر متبرع. فهي تتفاعل مع النسيج المزروع الطريقة بنفسها التي تتفاعل بها مع المواد الغريبة أي إنتاج أجسام مضادة، ولهذا يقوم الأطباء بعد نقل العضو وزراعته بتقليل إنتاج الأجسام المضادة في الشخص المتلقي عن طريق تدمير اللمفاويات. ومن ناحية ثانية تضعف عملية التدمير هذه قدرة المريض على مقاومة العدوى.

هذه فكرة مبسطة عن هذين الجهازين اللذين يعدان من أهم أجهزة الجسم الحيوية. وكان لا بد لنا أن نعرف شيئاً عن التركيب المبسط لهذين الجهازين قبل أن نستعرض الأمراض التي تصيبها وطرق العلاج.

الصداع:

الصداع من أكثر الأمراض شيوعاً. وهو ألم خفيف بالرأس أو دوار، وهو في الغالب شعور بعدم الارتياح يجتاح الشخص. وقد يصاحب الصداع زغللة في العين أو إحساس



بالإجهاد أو فقدان للشهية أو غير ذلك من الأعراض . . . والواقع أن الصداع هو عرض لأمراض كثيرة جداً يرجع بعضها لأسباب عضوية كاضطرابات العين والمعدة أو أمراض الأذن والجيوب الأنفية أو ارتفاع ضغط الدم. كما أنه قد يرجع لأسباب نفسية كالقلق والوهم والتوتر والخوف. وفي بعض الأحيان تؤدي هذه المثيرات النفسية إلى الإصابة بنوبة صداع نصفي (شقيقة)، وفي هذا النوع من الصداع يصاب جانب واحد فقط من الرأس. ومما يقال: إن نوبات الصداع النصفي تقل مع تقدم السن. كما أنه من النادر ظهور هذه النوبات بعد سن الستين.

ومن أشهر مسببات الصداع والعلامات المرضية الخاصة المصاحبة لكل حالة ما يأتي:

- في حالات مرض الحمى، فإن الصداع يشمل كل الرأس.
- في حالات التهاب الجيوب الأنفية فإن الصداع يكون في مقدمة الرأس ويكون غالباً في الصباح.
- في حالة ورم المخ يكون الصداع داخلياً عميقاً في الرأس. ويكون مستمراً ومتزايداً.
- في حالة ضعف البصر يكون الصداع في مقدمة الرأس. وغالباً بعد إجهاد البصر.
- أما ارتفاع ضغط الدم فيكون الصداع عادة في مؤخرة الرأس.
- في الصداع العصبي يكون عادة نصفياً (شقيقة)، وهو يكون في الصباح ومصحوباً بقيء.

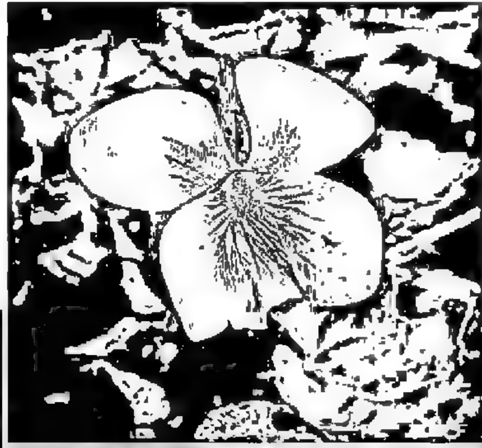
ويقول الدكتور برادا ليه من جامعة باريس في بحث قام به: إن طعام المعلبات بكثرة يؤدي للإصابة بالصداع، ويعود ذلك إلى المواد الحافظة التي تدخل في تركيب الطعام المحفوظ، التي يؤدي تخمرها إلى إفراز مادة السيروتنين في الدم، مما يعمل على تمدد الأوعية الدموية في الدماغ، ويؤدي ذلك بدوره إلى الإصابة بنوبة صداع.

ومن أهم الأعشاب المستخدمة لعلاج الصداع ما يأتي:

- الخيار Cucumber:

يؤخذ قشر الخيار ويوضع الوجه المقشور على الجبهة والصدغين، وتثبت فوقهما برباط حيث يشفى المصدوع بإذن الله.

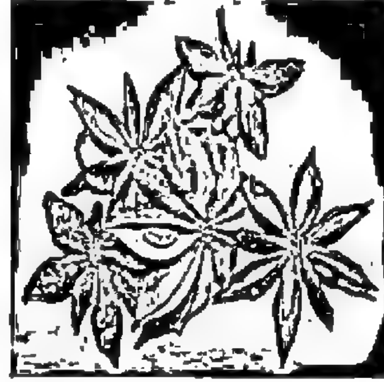
- البنفسج Viola:



يؤخذ ٥٠ جراماً من أزهار وأوراق البنفسج، وتوضع على نصف لتر ماء مُغلّى، ثم يترك لمدة ١٥ دقيقة ليبرد، ثم يغسل بهذا الماء مؤخرة الرأس.

- اليانسون Anise:

يسحق اليانسون ثم يستنشق، فإنه يشفي من الصداع.





-بذر الكتان Linseed:

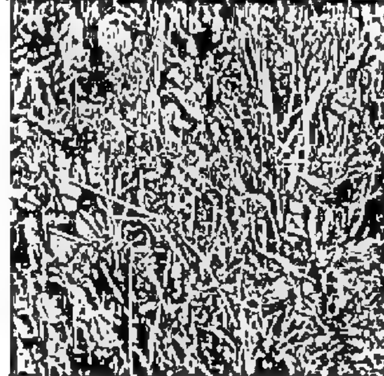
يؤخذ مسحوق بذر الكتان ويعجن بالماء المُغلّى، ثم يوضع لبخة على الرأس فإنه يشفي الصداع.

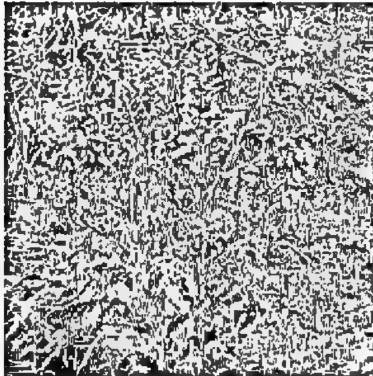
- الشعير Parley:

إذا عجن دقيق الشعير بالخل ثم طلي به على الجبهة والصدغين برئ الصداع بإذن الله.

- الرشاد Lepidium:

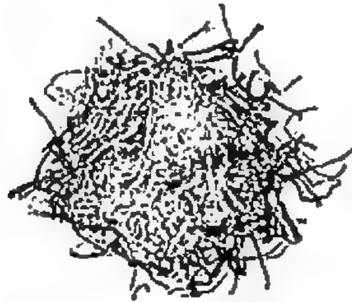
إذا سحق الرشاد ثم عجن بزيت زيتون ووضع كلبخة على الجبهة والرأس، فإنه يخفف الصداع بشكل مذهل.





- الزعفران Saffron:

إذا مزج الزعفران مع المسك واستنشق المصاب برئ بإذن الله.



الحبة السوداء Negilla:

تسحق الحبة السوداء ثم تخلط بزيت زيتون ثم تعصر في قطعة قماش، ويقطر الزيت في أنف المصدوع، فإنه يشفى بإذن الله.

- الكافور Camphor:

إذا خلط الكافور مع عصير الخس الطازج وشرب فإنه يشفي الصداع.

- ويوجد مستحضران عشبيان مقننان لعلاج الصداع النصفي، هما Mygr aid وهو مستحضر عشبي يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم. أما المستحضر العشبي الثاني فهو Fever few، حيث يؤخذ كبسولة ثلاث مرات في اليوم، وهذان المستحضران يباعان في محلات الأغذية التكميلية.



- الحناء:

روى ابـن ماجـه في سننه أن النبي صلى الله عليه وسلـم كان إذا أصابه الصداع غلف رأسه بالحنا، ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم إنه نافع بإذن الله من الصداع. وقـد ذكر أبو نعيم في كتابه الطب النبوي، أن الصـداع النصفي كان يصاب به النبي صلى الله عليه وسلم.

- عسل النحل:

يستخدم عسل النحل لعلاج الصداع النصفي؛ حيث يؤخذ ملعقتين صغيرتين مع كل وجبـة من وجبات الطعـام. إن أخذ ملعقة كبيرة من عسـل النحل عند ظهور نوبة الصداع النصفي يكون نافعاً، ويشفي المريض بعد نصف ساعة.

- عرق النَّسا:

لمرض عرق النَّسا أسباب كثـيرة. إلا أنه قد يحدث عادة عقب القيام بجهد غير عـادي لرفـع ثقلٍ. أو قـد يكون ضمن حـالات الالتهاب المفصلي. وعكـس ما هو شائع عـن المرض، فهو أكثر حدوثاً بين الذكـور، وتكون الإصابة به دائماً في أوائل العمر. إن أعراض مرض عرق النسـا واضحة ولا يخطئ معها تشخيصـه، وأهم الأعراض ألم بطـول عصب النسا من أعلى الإليـة إلى الكعب؛ أي من أعلى خلف الفخذ وحتى كعب القـدم. ويعاني المريـض من ألم مضن عند مفصل أعلى الفخذ كلما حاول ثني الساق الممدودة. وعندما يقف المريض فإنه يلقي ثقل جسمه كله على ساقه السليمة، ويمسك بالسـاق المريضة المثنيـة قليلاً من مفصلهـا العلوي، كما يرفع عقب هـذه الساق عن الأرض لتجنـب الألم الشديد. ويكـون الألم في أول مراحل المرض شديـداً جداً. فإذا حصـل المريض على الراحة الكافية وتدفئة الساق المريضة فـإن الألم لا يلبث أن يقل تدريجيـاً، ثم يأخذ في التضاؤل أثناء أسابيع قلائـل. وفي حالة الالتهاب المزمن لعرق النسا فإن نوباته تتكرر وبالأخص أثناء فصل الشتاء.

علاج عرق النسا بالأدوية العشبية تتلخص في الآتي:

- الزنجبيل:

ينصح جون هاينرمان عالم الطب الأنثروبيولوجي باستخدام الزنجبيل لمعالجة عرق النسا؛ حيث يخلط مقدار ملعقتين كبيرتين من الزنجبيل الأخضر المبشور مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السمسم، وملعقة صغيرة من عصير الليمون، ثم يقوم المريض بتدليك المنطقة المصابة بهذا الخليط بمعدل مرتين في اليوم.

- حشيشة الملائكة الصينية:

يقول الصينيون: إنه أول علاج استخدم لمرض عرق النسا. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات، ويضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، ويجب عدم استخدامه من قبل النساء الحوامل.

- الصفصاف:

يحتوي لحاء نبات الصفصاف على مادة الساليسن وهو المادة العشبية للأسبرين. وهذه المادة قادرة على علاج آلام عرق النسا، ولقد اعترف به الدستور الدوائي الألماني، وعدّها العشبة المؤثرة في عرق النسا. تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق لحاء الصفصاف، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء.

يقوم المعالجون الشعبيون بكي ضد عرق النسا، وقد برع كثير منهم في مواقع الكي، ويعد الكي من أنجح العلاجات لعرق النسا.

- آلام عصب الوجه:

تكون آلام عصب الوجه مصحوبة عادة بالتهاب في العصب، وتعود سبب الإصابة في الغالب إلى تعرض جانب من الوجه إلى تيار هوائي بارد وقوي يؤثر على العصب فيلتهب. وقد ينتج عن ذلك شلل وقتي في نصف الوجه الذي يغذيه هذا العصب. وفي هذه الحالة يكون الوجه على الناحية المصابة عديم الحركة فيضحك بناحية واحدة من الوجه، وتختفي منه التجعدات الطبيعية، ويتدلى الجفن الأسفل وتبقى العين مفتوحة، وتكون زاوية الفم في الناحية المصابة في مستوى منخفض عن الأخرى ويسيل اللعاب من الفم.

أمراض ما حول الأسنان

Periodntal Disease

يعد مرض ما حول الأسنان من أكثر أمراض الأسنان انتشاراً وخاصة بعد نزلات البرد، ويعد من أهم الأسباب التي تؤدي إلى فقد الأسنان لدى البالغين، ويزداد معدل حدوث هذا المرض مع تقدم السن، ويتراوح ما بين ١٥٪ في سن العاشرة إلى نحو ٥٠٪ في سن الخمسين.

ومرض ما حول الأسنان يطلق على أي مرض يصيب اللثة أو الأنسجة الأخرى التي تدعم الأسنان. والتهاب اللثة يمثل المرحلة الأولى لمرض ما حول الأسنان، ويحدث ذلك نتيجة قشور عبارة عن رواسب لزجة من البكتريا والمخاط وفضلات الطعام تلتصق بالأسنان وتسمى أحياناً لويحات Plaques، ثم تتراكم بعد ذلك فتسبب التهاب اللثة وتورّمها. وبمجرد تورم اللثة تظهر جيوب بين اللثة والأسنان تعمل كمصيدة لتكوين قشور أو لويحات أكثر. هناك أسباب أخرى تؤدي إلى التهاب اللثة مثل التنفس عن طريق الفم والحشو غير المناسب والتراكيب الصناعية التي تسبب تهيج الأنسجة المحيطة والداعمة للثة، فتحمر اللثة وتنعم ويلمع لونها وتنزف بسهولة ويصاحب ذلك في بعض الحالات ألم.

وإذا ترك مرض ما حول الأسنان دون علاج فإن التهاب اللثة قد يؤدي إلى ما يسمى تقيح اللثة Pyorrhea، وهي مرحلة متدهورة من مرض ما حول الأسنان حيث يبدأ العظم المدعم للأسنان في التآكل نتيجة انتشار العدوى، وكثيراً ما تظهر خراريج ويسبب تقيح اللثة رائحة نَفَس كريهة ونزيفاً وألماً في اللثة. ويحدث تقيح اللثة غالباً مع حالات سوء التغذية وعدم استخدام فرشاة الأسنان أو الاستخدام الخاطئ لفرشاة

الأسنان، وكذلك الأطعمة غير الصالحة أو الفاسدة والإكثار من تناول السكر، والأمراض المزمنة وأمراض الدم وأمراض الغدد، وكذلك التدخين وتعاطي المخدرات والتعاطي المفرط للمشروبات الكحولية. هذه العوامل مجتمعة تجعل الشخص أكثر عرضة لحدوث تقيح اللثة. كما أن هذا المرض يرتبط أيضاً بنقص فيتامين C.

والفلافونيدات الحيوية (البيوفلافونيدات) أو الكالسيوم أو حمض الفوليك أو النياسين. ويعد المدخنون أكثر عرضة للإصابة بتقيح اللثة وفقد أسنانهم أكثر من غير المدخنين. يزداد سوء مرض ما حول الأسنان وسوء الإطباق بين الفكين والضغوط على الأسنان والدفع باللسان والإصابة بفرشاة الأسنان أو المسواك.

والتهاب أنسجة الفم المعروف باسم Stomatitis قد يؤثر على الحنك والسطح الداخلي للخدين والشفاه، وهو يحدث غالباً كجزء من مرض آخر. ويسبب التهاب الفم وورم اللثة وسهولة النزيف منها. وتظهر نتيجة لذلك تقرحات الفم التي يمكن أن تكون بعد ذلك بثرات في اللثة. وهناك نوعان مشهوران من التهاب الفم هما: التهاب الفم القوبائي الحاد Acute Herpetic Stomatitis، ويعرف أيضاً بالتقرحات القلاعية.

ويعود السبب لهذه الالتهابات إلى نقص أو اضطراب ما في الجسم، فنزف اللثة مثلاً يحدث نتيجة نقص فيتامين C، ويحدث جفاف الفم والتشققات عند زاويتي الفم نتيجة نقص فيتامين ب٢. وهاتان الحالتان قد تشيران إلى نقص عام في الغذاء. وجفاف أو تشقق الشفاه قد يكون نتيجة الحساسية، واحمرار نسيج الفم يشير إلى وجود الضغوط النفسية. وقد يشير احمرار اللسان ونعومته إلى الأنيمياء أو نقص الغذاء، والتقرحات تحت اللسان قد تكون علامة تحذيرية مبكرة لسرطان الفم. ويعد فحص الأسنان المنتظم مهماً جداً لتشخيص هذه الحالات مبكراً.

علاج مرض ما حول الأسنان بالأعشاب والمكملات الغذائية:

أولاً: الأعشاب:

١- عصارة أوراق نبات الصبار، تستخدم دهاناً للثة الملتهبة، وهو يخفف من الإحساس بالألم ويلطف الأنسجة.

٢- زيت براعم القرنفل (المسمار أو العويدي) الذي يباع في الصيدليات تحت اسم Clove oil. وهو جيد للتخفيف المؤقت لألم الأسنان واللثة، حيث يستعمل بوضع نقطة أو نقطتين من زيت القرنفل على المكان المصاب. وإذا كان الزيت في صورته النقية المركزة فيمكن تخفيفه بنقطتين إلى ثلاث نقاط من زيت الزيتون.

٣- حشيشة القنفذ + ثمار نبات الزعرور Hawthorn والمر وثمار الورد البري، تؤخذ كميات متساوية وتسحق جيداً وتعجن بالماء، ثم توضع لبخة على المكان المصاب، أو يضاف ملء ملعقة طعام من مخلوطهم إلى ملء كوب ماء مُغلى ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



٤- خاتم الذهب وهو نبات عشبي صغير معمر يصل ارتفاعه إلى ٣٠ سم، وله جذر غليظ أصفر اللون. ويعرف نبات خاتم الذهب باسم Coldenseal، الجزء المستخدم من النبات جذره الذي يحتوي على قلويدات الأيزوكينولين وأهمها هيدراستين، كما يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية. يستخدم جذر هذا العشب لقتل البكتريا المسببة لمرض ما حول الأسنان وإزالة الالتهابات وتوقف نزف اللثة. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذر وتوضع على ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يحرك جيداً ويتمضمض به المصاب لمدة ٣ دقائق ثم يبلع بعد ذلك.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- مساعد الأنزيم Qio:

يؤخذ من محال الأغذية الصحية، ويستخدم بمقدار ١٠٠ ملجم يومياً، ويقوم على تنشيط أنسجة الجسم.

٢- فيتامين C + البيوفلافونويدات:

بمقدار ما بين ٤٠٠٠ - ١٠٠٠ ملجم يومياً على جرعات مقسمة أثناء اليوم، فهو ينشط التئام الأنسجة وخصوصاً اللثة النازفة، والبيوفلافونويدات تعوق تكون القشور أو اللويحات.

٣- داعم العظام Bonesupport:

ويباع في محال الأغذية الصحية، وهو يحتوي على الماغنسيوم والكالسيوم والفسفور والزنك والمواد الغذائية الأخرى، التي تمتص بسهولة من الجسم لبناء العظام. يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة عليه.

٤- فيتامين أ:

يؤخذ بمقدار ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً لمدة نحو شهر ثم تخفض الجرعة إلى ١٠٠٠٠ وحده دولية يومياً. يجب ألا تتعدى ١٠٠٠٠ وحده دولية يومياً أثناء مدة الحمل. وهذا الفيتامين ضروري لالتئام أنسجة اللثة.

٥- فيتامين ب المركب:

يؤخذ بمعدل ٥٠ ملجم ثلاث مرات يومياً، مع الطعام وهو ضروري للهضم وسلامة الأنسجة.

تعليمات يجب على المريض المصاب بأمراض ما حول الأسنان اتباعها:

١- تناول كميات وفيرة من الأغذية الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والبقول.

٢- تناول الأغذية المحتوية على الخضراوات والفواكه الطازجة واللحوم لإمداد الأسنان واللثة بالتموينات اللازمة لإمداد الجسم بالفيتامينات والمعادن الضرورية لسلامة الأسنان.

٣- تجنب السكر، حيث إنه يسبب تكون القشور، ويثبط قدرة كرات الدم البيضاء على مقاومة البكتريا.



٤- غيِّر فرش الأسنان كل شهر من أجل السيطرة على المرض، وحافظ على فرشاة الأسنان، نظيفة بعد استعمالها.

٥- استعمل سائلاً يباع في الصيدليات يسمى بلاكس Plax وشطف به الأسنان، حيث يساعد على تليين القشور، ويستخدم عادة قبل تنظيف الأسنان بالفرشاة.

٦- استخدم فرشاة ذات شعر ناعم طبيعي. وتأكد من تنظيف اللثة واللسان.

٧- افتح كبسولة فيتامين هـ وادهن اللثة الملتهبة، حيث يساعد هذا على تخفيف التقرح.

٨- تجنب تعاطي المضادات الحيوية.

٩- قد تحتاج بعض الحالات الشديدة لمرض ما حول الأسنان إجراء جراحة لإزالة النسيج الملتهب من اللثة وإعادة تشكيل العظام.





بلل الفراش
Bed wetting

بلل الفراش هو التبول أثناء الليل لاإرادياً وهو معتاد في الطفولة المبكرة. ومعظم صغار الأطفال يبللون فراشهم من حين لآخر، وهو قد يحدث في السنوات الأولى من النضج وعلى مرات متفرقة في البلوغ المبكر. وقد يحدث لدى كبار السن والسبب غير معروف. وبعض الأطفال يبلغون هذه المرحلة في سن الثالثة من أعمارهم وبعضهم لا يتهيأ لهم ذلك حتى يبلغون من العمر خمسة أعوام أو ستة. وبعض الأطفال ذوي المثانات القليلة السعة يتوقون على الرغم من ذلك إلى تجنب تبليل فراشهم؛ نظراً لانهم ليسوا من ذوي الاستغراق في النوم العميق، ومن ثم يسهل عليهم الذهاب إلى دورة المياه، غير أن معظم الأطفال نوامون مستغرقون في النوم.

وكثيراً ما يلاحظ على الطفل الذي يشب على تبليل الفراش أن أحد والديه أو كليهما كان قد عانى من هذه المشكلة في صغره. وقد يكون تبول الطفل في الفراش علامة على أن الطفل يتجشم عناءً في مواجهة موقف جديد عليه، وقد ينجم عن ذلك على سبيل المثال عن مجيء وليد جديد، أو الانتقال إلى منزل جديد أو دخوله المدرسة للمرة الأولى، أو تغيير ما في حياته، كما أنه ممكن أن يحدث عقب مرض أو حادث. ويجب أن نعرف أن الطفل لا يبلل فراشه متعمداً، ولكن لأسباب خارجه عن إرادته، ولذا فإن الاتجاه إليه بالتعنيف أو الضرب من شأنه فقط أن يزيده تعثراً.

وعلى الوالدين ألا يجعلا من تبول الطفل في الفراش خطأً هاماً. فينبغي ألا يمتدح الطفل مدحاً شديداً في المناسبات التي يوفق فيها إلى ضبط نفسه، لأن ذلك من شأنه أن يجعل المشكلة متمادية الأهمية. والطفل لا يقلع عن تبليل فراشه فجأة، ولكن إذا ما بذل والداه قصارى جهدهما في أن يهيئا له جواً مناسباً هادئاً تسوده السعادة ورخاوة

البـال، مع ضـرورة مراعاة أن يزود الطفل بوفرة من المشوقـات والمنشطات الطبيعية فإنهمـا بذلـك يكفلان جميع الأسبـاب التي يمكن للطفل أن يتغلـب على مشكلاته في أقصـر وقـت ممكن. وبلل الفراش قـد يكون وراءه مرض مستـتر، مثل عدوى الجهاز البـولي أو مرضـ البول السكري أو خلاف ذلك، ولا بد من فحص الطفل جيداً للتأكد من خلوه من هذه الأمراض.

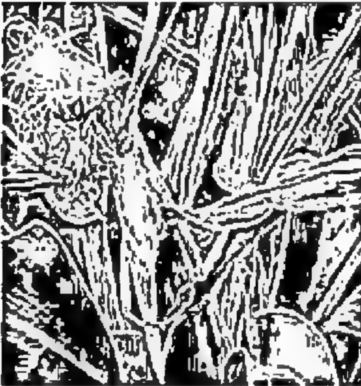
علاج بلل الفراش:

ينقسم علاج بلل الفراش إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- ورق البوكـو: سبق الحديـث عن ورق البوكو في الصفحـة رقم ٨٣ من الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب بالتفصيل. وذكرنا أن ورق البوكو يعد علاجاً مشهـوراً في جنـوب أفريقيا: كمدر للبـول وإخراج حصى الكلى. وقـد حظيت العشبة بمنزلـة كبيرة في الطـب الغربي، حيث استخدموها رسميـاً كمدرة ومطهرة للمجاري البوليـة، واستخدمها أطباؤهم بوجه خاص لعـلاج التهاب المثانة وغيره من مشكلات المجـاري البوليـة. وقد ثبت أن نقيع ورق البوكو جيد لعـلاج التهاب الإحليل وبالأخص عندما يكون له علاقة بمشكلة فطر الكانديدا، مثل السلاق المهبلي، وتعد كذلك منبهة للرحـم، وعليه يجب عـدم استخدامها من قبل الحوامل. تعد أوراق البوكو من الأدوية المسجلة في دستور الأدوية العشبية البريطاني. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتنقع في ملء كوب من الماء البارد، وتترك لمدة ساعتين ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- شبشول الذرة Cornsilk:



سبـق الحديـث عن الـذره وشبشـول الذرة بالتفصيـل في صفحـة ١٩١ مـن الجـزء الثـاني لموسوعـة جابر لطب الأعشـاب. تقول الدراسات الحديثـة عن شبشول الذرة: إنه ينبه المرارة مما يزيد من إفراز الصفراء، وكذلك يخفض ضغط الـدم. كما أنـه يحسن مـن إدرار البـول، ولحل

جميع مشكلات المجاري البولية. ووجد أيضاً أنه يلطف بطانة المجاري البولية والمثانة. كما يهدئ الحرقان، ويحسن كثيراً من جريان البول وتقطعه، ووجد كذلك أنه أفضل مادة للحصر البولي الناتج عن تضخم البروستاتا واضطرابها. يؤخذ مقدار ملء ملعقة طعام من شبشول الذرة وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

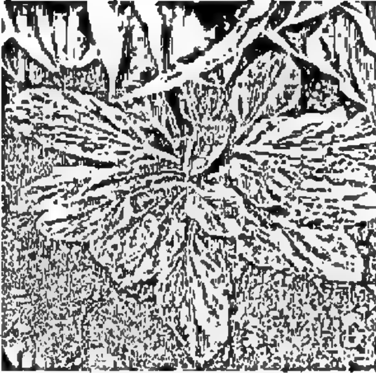
٣- البقدونس Parsley:

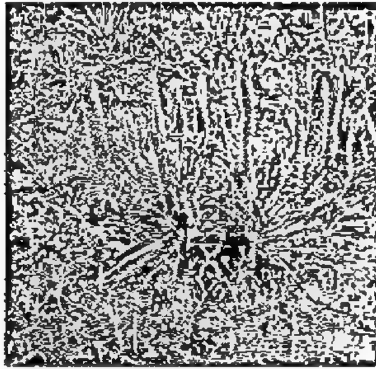




البقدونس عشب حولي يصل ارتفاعه إلى ٣٠سم ساقه منتصب أوراقه مركبة خضراء زاهية متجعدة، وتحمل نهاية الأغصان أزهاراً بيضاء، وبذوره صغيرة. يعرف علمياً باسم Petroselinum crispus. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور والجذور. يحتوي البقدونس على زيت طيار يتضمن نحو ٢٠٪ من مركب الميريستيسين ونحو ١٨٪ من مركب الأبيول، وكثير من التربينات الأخرى. كما يحتوي على فلافونيدات وفثاليدات وكومارينات وتشمل البيرغابتين. كما تحتوي على فيتامينات أ، ج، هـ ومستويات عالية من الحديد. من المعروف أن الفلافونيدات مضادة للالتهاب ومضادة للأكسدة وللميريستيسين والأبيول خصائص مدرّة للبول، ويفرج الزيت ألم المغص المعوي وانتفاخ البطن. وللبذور مفعول قوي في علاج النقرس والروماتزم والتهاب المفصل. والجذر يستخدم لعلاج حالات المثانة. يفيد البقدونس في الحل من مشكلات بلل الفراش. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من ورق البقدونس أو بذوره وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم تصفّى ويشرب نصف الكوب بعد وجبة الغذاء يومياً حتى الشفاء بإذن الله.

٤- لسان الحمل Plantago:





ويعرف أيضاً باسم Psyllium. يوجد عدة أنواع من لسان الحمل مثل لسان الحمل البيضوي Plantag ovata، وعشبة البراغيث Plantago Psyllium ولسان الحمل الهندي P. indica الجزء المستخدم من النبات قشور البذور التي تحتوي مواداً هلامية تتضمن ارابينوكسيلان. كما تحتوي زيتاً ثابتاً تتضمن لينولينيك وأحماضاً دهنية بلميتية وأولييه بشكل أساسي ونشاء. تستخدم بذور لسان الحمل كمطّر جيد وملين ومضاد للإسهال وهذا التأثير نادراً ما يوجد في نباتات أخرى عدا الراوند الطبي. يستعمل نقيع البذور لعلاج التهاب الإحليل وبالنسبة لبلل الفراش. فيؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق البذور وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لتستقر لمدة ١٠ دقائق ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.



٥- العسل Honey:

وجد أن العسل الذي قال الله سبحانه وتعالى عنه: «فيه شفاء للناس» فقد وجد أنه علاجٌ لمنع التبول في الفراش، يعطى الطفل ملعقة صغيرة من العسل عند النوم، حيث يسكن الجهاز العصبي، كما أنه يمتص الماء من الجسم، وتحتفظ به طوال مدة النوم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- الكالسيوم والمغنسيوم: هذان المعدنان يساعدان في التحكم في انقباض المثانة. يؤخذ الكالسيوم بمعدل ١٥٠٠مجم يومياً والماغنسيوم بمعدل ٣٥٠ مجم يومياً. ويفضل أن يؤخذان تحت إرشادات الطبيب.

٢- فيتامين أ: هذا الفيتامين يساعد في جعل وظيفة عضلات المثانة طبيعية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

٣- مركب الأحماض الأمينية الحرة: يقوم على تقوية عضلات المثانة. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو تحت إرشادات الطبيب.

٤- الزنك: يحسن وظائف المثانة وتنشيط الجهاز المناعي. يؤخذ بمعدل ١٠مجم يومياً للأطفال، ٨٠مجم للكبار يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- لا تشرب سوائل قبل نصف ساعة من بداية النوم.

٢- لا توبِّخ أو تعنِّف طفلاً بسبب بلل الفراش، حيث إن هذا التبول لا إرادي. وبدلاً من توبيخه أعطه جائزة إذا لم يتبول بالفراش.

٣- يجب تجنب الخلافات الأسرية أمام الطفل بصفة خاصة.

٤- يجب أن يوفر أولياء الأمور الرفق والحنان لأطفالهم، حيث إن ذلك يوفر لهم الأمان والاطمئنان.

٥- يؤخذ الطفل إلى الحمام قبل الذهاب إلى النوم.

٦- يجب أن يكون الفراش دافئاً والأغطية كافية، وخاصة في فصل الشتاء.

٧- يجب أن يتحلى الوالدان بالصبر وعدم القلق إذا ما تبوّل الأبناء على الفراش أثناء النوم.

٨- يجب أن يتابع ويراقب أولياء الأمور أطفالهم في المدرسة ويعرفون نقاط القوة والضعف في دراستهم، حتى يمكن حل مشكلاتهم التي قد تكون سبباً رئيساً للتبول في الفراش.

تجمع السوائل في الجسم
Edema

يطلق على مصطلح تجمع السوائل في الجسم كلمة أوديما. ويعود تجمع السوائل في الأنسجة تحت الجلد وداخل تجاويف الجسم مثل التجويف البطني وشغاف القلب إلى خلل في الجسم، يحول دون تمثيل الأملاح والماء. والأوديما ليست مرضاً بل هي عرض لعدة أمراض تصيب أساساً الكلية. وهي عرض لأمراض القلب والكبد وأمراض الغدد الصماء، كما أنها قد تكون أحد مظاهر سوء التغذية. وتوجد أوديما أمراض الكلى في كل الأنسجة تحت الجلد وخاصة الوجه وتحت العينين، أما أوديما أمراض القلب فإنها أكثر ما توجد في الأطراف السفلى أي القدمين والساقين وأكثر ما تظهر أوديما أمراض الكلى في الصباح بعد الاستيقاظ من النوم وتظهر في الوجه تحت العينين. أما أوديما نقص الأغذية فتعود لعدة أسباب، منها فقر الدم ونقص البروتينات كاللحوم وغيرها من الغذاء. ويصاحب الأوديما بشكل عام ثقل الأطراف وانتفاخها، كما يكون مصحوباً بالألم نتيجة تمدد أنسجة الجلد. كثيراً ما تؤدي الحساسية إلى الاحتفاظ بالسوائل والكثير من النساء يعانين بقدر ما من الأوديما أثناء الحمل.

علاج الأوديما بالأعشاب والمكملات الغذائية :

يوجد عدد كبير من الأعشاب يمكن استعمالها في علاج الأوديما، وليس بالضرورة استخدام كل الأعشاب التي سنتحدث عنها، وكذلك بعض المكملات الغذائية.

١- عصير الجرجير Cress Juice: تؤخذ حزمة جرجير وتنظف جيداً من المواد العالقة فيها والنباتات التي قد تكون معها ثم تغسل جيداً بالماء وتفرم في الخلاطة ثم تعصر، ويؤخذ من العصير ملعقة كبيرة بمعدل ٣ مرات في اليوم، ويمكن تناولها مخلوطة بالماء أو الحليب.

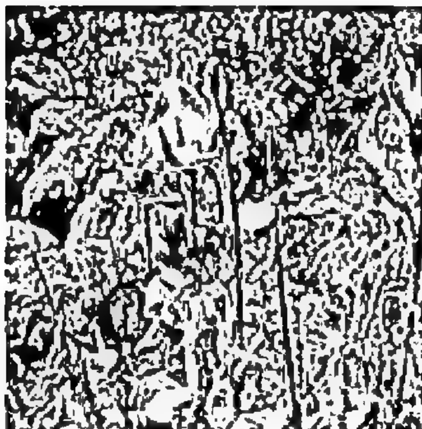
٢- قشور ثمار الفاصوليا الخضراء Match box bean:

تنزع قشور الفاصوليا الخضراء ثم يؤخذ منها مقدار قبضة اليد وتقطع إلى قطع صغيرة ثم تضاف إلى ملء كوب ماء وتوضع في قدر صغير على نار هادئة وتترك تُغلَى لمدة ١٠ دقائق، ثم تبرد وتصفى ويشرب الماء فقط بمعدل كوب في الصباح وكوب عند النوم، ويستمر استعمالها حتى الشفاء بإذن الله.

٣- بذور البقدونس Parsley seeds: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من بذور البقدونس وتوضع في ملء كوب ماء وتوضع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفًى ويشرب الماء فقط بمعدل كوب بعد الفطور وكوب آخر عند الخلود إلى النوم.

٤- نبات الوزال Spartium: يستخدم نبات الوزال على نطاق واسع لعلاج الاستسقاء ولأمراض القلب المرافقة. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من أزهار النبات وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى وتترك مغطاة لمدة ١٠ دقائق ثم تصفّى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وكوب عند النوم.





٥- البصل المصري البلدي Onion: لقد أثبت البصل المصري جدارته في علاج مرض الأوديما، وبالأخص أوديما القدمين والساقين؛ حيث يؤخذ حبة بصل كبيرة وتقشر ثم تفرم فرماً جيداً في الخلاط، ثم تنقع في ملء كوب ماء مُغلّى لمدة ١٢ ساعة ويشرب كوب قبل الإفطار يومياً.

٦- شواش الذرة Corn silk:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من شعر الذرة أو ما يعرف بشواش الذرة أو حرائر الذرة، وتوضع في ملء كوب ماء، ويوضع على نار هادئة لمدة عشر دقائق ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر عند النوم.

٧- أوراق البتولا Silver Birch:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من أوراق البتولا الطازجة المفرومة، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك تنقع بعد التقليب جيداً لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم موزعة بين وجبات الطعام، ويكون آخر كوب عند النوم.

٨- الثوم Garlic:

يؤخذ الثوم الطازج بمعدل فصين مع كل وجبة أو تستعمل كبسولات الثوم المقننة بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم مع الطعام.

المكملات الغذائية:

١- البوتاسيوم: حيث إن إدرار البول يصاحبه خروج كمية من البوتاسيوم، فيجب تعويض هذا النقص. يؤخذ ٩٩ مجم من البوتاسيوم يومياً.

٢- فيتامين ج: وهو ضروري لعمل هرمونات الغدد الضرورية لتوازن السائل والسيطرة على الأوديما. يؤخذ بمعدل ما بين ٣٠٠٠ إلى ٥٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ٣ جرعات.

٣- بروميلين: وهو إنزيم يستحصل عليه من الأناناس، يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة على المستحضر، وهو يساعد على الهضم وعلاج الحساسية.

٤- الكمثرى: يؤخذ ٢ كيلوجرام من ثمار الكمثرى وتزال قشرتها ثم تقطع إلى قطع صغيرة أو تقشر وتؤكل يومياً مقسمة على ٣ دفعات ولا ينصح بشرب أي سائل في ذلك اليوم، ويكرر ذلك بمعدل مرتين إلى ٣ مرات في الأسبوع.

تعليمات مهمة يجب على مريض الأوديما اتباعها هي:

١- اجعل ٧٥٪ من غذائك التفاح والثوم والبنجر والعنب والبصل والأناناس.

٢- تناول البيض ولحوم الأسماك البيضاء المشوية والدجاج بعد نزع جلدها والزبادي قليل الدسم وجبن القريش.

٣- تجنب البروتين الحيواني واللحم البقري والقهوة والشاي والشكولاتة والمحار والأصداف والأطعمة المقلية والصلصات والزيتون والمخلل والملح وصلصة الصويا والدقيق الأبيض والسكر الأبيض.

٤- مارس التمرينات الرياضية يومياً، وخذ حماماً ساخناً أو سونا 3 مرات في الأسبوع.



تسوس الأسنان
Tooth Decay

يعد مرض تسوس الأسنان مرضاً جرثومياً، حيث إن البكتريا تتحد في الفم مع اللعاب ومخلفات الطعام لكي تكون أو تصنع مادة لاصقة تعرف بطبقة Plaque: تقوم هذه الطبقة بالالتصاق بسطوح الأسنان. تتغذى البكتريا في تلك الطبقة على السكريات التي يتناولها الإنسان منتجة حامضاً يقوم بتصفية الأسنان من الكالسيوم والفوسفور. ولو لم يتم إزالة هذه الرواسب اللاصقة يبدأ تآكل السن بالتدريج بدءاً من المينا وهي الطبقة الخارجية للسن، ثم العاج وهي الطبقة الآتية التي تكون جسم السن. فإذا لم يوضع حد لتلك الرواسب فإنه يمكن للتسوس أن يتطور ويتقدم حتى داخل لب السن، الذي يحتوي على العصب في مركز السن محدثاً ألم الأسنان. ويمكن حينئذ تكون الخراج. يعتمد تسوس الأسنان في الحقيقة على ثلاثة عوامل، هي وجود البكتريا، وتوافر السكريات التي تتغذى عليها البكتريا، وقابلية الطبقة الخارجية للسن، وهي المعروفة بالمينا لحدوث التسوس.

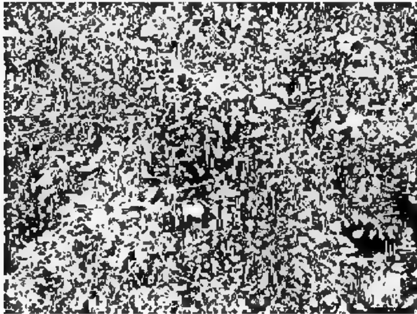
إن سوء العناية الشخصية بنظافة الفم، وسوء التغذية ربما يكونان العوامل الرئيسة وراء معظم حالات التسوس وخراجات اللثة. لقد وجد أن الناس الذين يتناولون أو يستهلكون كميات كبيرة من الكربوهيدرين المكررة خاصة تلك التي تلتصق بطبقة الأسنان أو الأشخاص الذين يتناولون وجبات ضعيفة متكررة دون تنظيف أسنانهم، نجدهم أكثر الناس عرضة لأن تصبهم مشكلات التسوس. كما وجد أن هناك بعض الناس لأسباب غير معروفة حتى الآن لديهم لعاب حامضي على غير العادة، أو أن لديهم مستويات أعلى من المعدل الطبيعي من البكتريا في أفواههم، تجعلهم أيضاً أكثر عرضة لمشكلات التسوس. إن تسوس الأسنان لا يحس به الشخص

ولا يسبب أي أعراض حتى يصل إلى مرحلة متقدمة، بعد ذلك تصبح السن حساسة للبرودة وللحرارة واستهلاك المواد السكرية. وفي المراحل التي يصل فيها التسوس إلى مركز السن يشعر الشخص بألم شديد حيث وصلت المشكلة إلى عصب السن. تقول بعض الإحصاءات: إن عدد الأمريكيين الذين يشكون من تسوس الأسنان يصل إلى نحو ٩٨٪ معظمهم يقع من ٥-١٥ عاماً. ويعتقد الباحثون أن تسوس الأسنان يقل في مرحلة المراهقة، نظراً لأن مناعة الجسم تنشط ضد البكتريا المسببة للتسوس، وهي في الأساس أنواع عديدة من البكتريا السبحية.

الأدوية العشبية كعلاج لتسوس الأسنان:

كان تسوس الأسنان يمثل مشكلة كبيرة قبل إضافة الفلوريد إلى ماء الشرب في القرن العشرين. ومنذ العصور القديمة وحتى القرن التاسع عشر أولى العطارون عناية كبيرة لدراسة النباتات التي تساعد على الحفاظ على الأسنان. وقد اكتشفوا أن كثيراً منها ذو فاعلية كبيرة ضد تسوس الأسنان. وأهم النباتات العشبية التي تستخدم لعلاج تسوس الأسنان ما يأتي:

- الأراك Salvadora





ويعرف بالسواك والجزء المستعمل من شجرة الأراك هي الجذور التي تحتوي على الكلورين وثلاثي ميثيل الأمين وراتنج وسيليكا وكريت وفيتامين ج وقلويد يسمى سلفادورين، وبيتا سيتو ستيرول وانسك أسد. يستخدم الأراك على نطاق واسع وتشتهر المملكة العربية السعودية بالسواك الذي يستحصل عليه من جذور النبات. وفي الصحيحين عنه صلى الله عليه وسلم «لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة»، وقال ﷺ «السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب». والأراك فيه منافع كثيرة، حيث يطيب الفم، ويشد اللثة، ويقتل البكتريا.

- القرنفل Clove



وهو برعم زهري يعرف بأسماء متعددة في السعودية مثل العويدي والمسمار والزر. ويعد من أقدم التوابل. تحتوي براعم القرنفل على زيت طيار المركب الرئيس فيه يوجينول واستيل الأوجينول ومثيل ساليسلات وبابنين وفانلين وصمغ وحمض العفص. يستخدم القرنفل كمطهر قاتل للبكتريا ويقضي على الطفيليات ومضاد للتشنج. ويستخدم بكثرة لعلاج ألم الأسنان ويستخدم زيته عادة كمخدر للأسنان ومطهر قوي. ويوجد منه مستحضر يباع في الصيدليات وهو زيت القرنفل يستخدم لتفريج آلام الأسنان وقاتل للجراثيم.

- الثوم والبصل Garlic + Onion

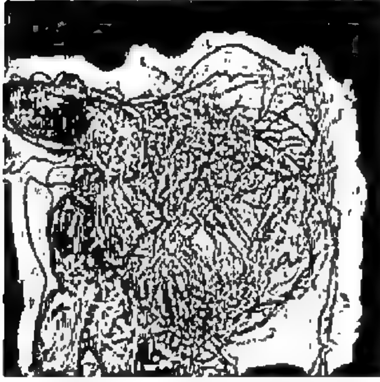
يعد الثوم والبصل من الأدوية العشبية المثالية، ومعروفان برائحتهما النّفاذة وطعمهما الحريف. يحتوي الثوم على زيت طيار. المادة الفاعلة فيه هي ألين والييناز واليسين. كما يحتوي على سكوردينينات ومعدن السيلينوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. أما البصل فيحتوي على زيت طيار وكبريت والأليسين والألين وفلافونيات وحموض فينولية وستيرولات.

يستخدم الثوم والبصل كمضادين حيويين قويين، وقد عملت دراسة مخبرية في كلية الصيدلة بجامعة الملك سعود على الثوم والبصل ومدى فاعليتهما على أنواع البكتريا التي تعيش في فم الإنسان، وهي التي تسبب التسوس إذا ما توفرت لها البيئة المناسبة. وكانت النتائج مذهلة حيث قضى الثوم على كل البكتريا بينما قضى البصل على نحو ١٢ فقط. وقد نشر البحث مجلة ألمانية.

- المر Myrrh:

يعد المر أحد أقدم الأدوية المعروفة، وقد استخدمه المصريون بكثرة، حيث يعد دواء ممتازاً لمشكلات الفم والحلق. المر هو إفراز تفرزه أشجار البلسان، وهو يتكون من خليط متجانس من زيت طيار وراتنج وصمغ. ويشكل الصمغ فيه ٦٠٪. يستخدم المر كمطهر وقاتل للبكتريا ويعالج القروح الفموية والتهابات اللثة. تستعمل صبغة المر

كغسول جيد للفم، حيث يؤخذ كغرغرة لمواجهة العدوى البكتيرية والالتهابات، ولشد النسيج المصاب. كما يوجد منه معجون يباع في الصيدليات لهذا الغرض، وعليه فإنه يكافح تسوس الأسنان.





- الجذور الدموية Bloodroot

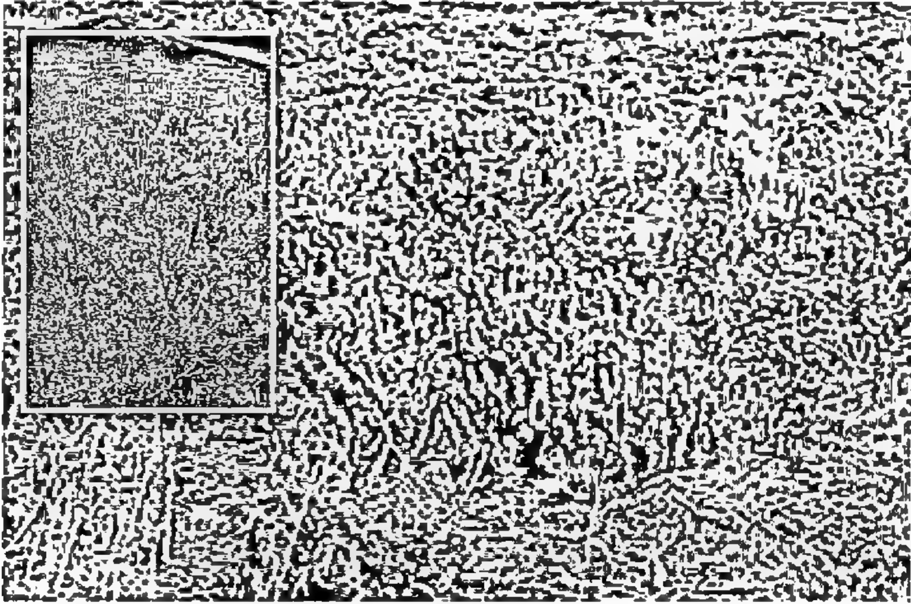
لقد أوضحت العديد من الدراسات أن منتجات العناية بالأسنان التي تحتوي على الجذور الدموية تقلل الرواسب التي تتكون على الأسنان في نحو ٨ أيام فقط. تحتوي الجذور الدموية على قلويدات الأيزوكينولين، وأهم مركباتها السانغينارين وهو المسؤول عن تقليل تكون الرواسب. يتحد السانغينارين، كيميائياً مع الرواسب الموجودة على الأسنان، حيث يساعد على منع التصاقها بالأسنان، وحيث إن هذه الرواسب تسبب أمراض اللثة وكذلك تسوس الأسنان، لذلك تعد الدموية فرصة أيضاً للبالغين الذين يشكون أيضاً من أمراض اللثة.

- شجرة ألم الأسنان Toothache

ويعرف أيضاً بالديش الشائك، موطن هذا النبات أمريكا الشمالية، وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار. وقد حظيت هذه الشجرة بتقدير عالٍ من الأمريكيين، وكانت القشور والثمار تمضغ لتخفي آلام الأسنان والروماتزم. الجزء المستخدم من النبات لحاء السيقان (قشور الساق) والثمار الحمراء تحتوي الجذور والثمار على قلويدات أهمها كليريثرين. كما تحتوي على ليجنانات الساريتين، وكذلك على هركلافين ونيوهركولين وأحماض العفص وراتنجات وزيت طيار. يستخدم القشور والعنبات (الثمار) لتخفيض آلام الأسنان وللروماتزم ومنبه لدوران الدم. كما يمنع تسوس الأسنان.

- الأجمة Chaparral

نبـات شائك معمر يصل ارتفاعه إلى مترين. الجزء المستعمل من النبات الأجزاء الهوائية. تحتوي على مواد راتنجية وحمض Norhidydroguarietic. وفي إحدى الدراسات العلميـة توصل الباحثون الذين يعرفون أن عشب الأجمة كان يستعمل كعلاج شعبي لألم الأسنـان إلى أن غسول الفم المصنوع مـن العشب يقلل تسوس الأسنان بنسبة ٧٥٪. كما عـرف العلمـاء أن أحد المركبات في النبـات، وهو حمض نوردايهيدرجوريتيك له تأثير مطهر فاعل ويمكن عمل محلول من النبات يستخدم كغرغرة، ولكن احذر من بلعه.



المكملات الغذائية :

هناك عدد من المكملات الغذائية يمكن استعمالها مثل:

- الكالسيـوم والمغنسيوم: يؤخذ الكالسيوم بمعـدل ١٥٠٠ ملجم يومياً والمغنسيوم بمعـدل ٧٥٠ ملجم يومياً. وهمـا ضروريان لأسنان قويـة صحيحة والمغنسيوم يعمل التوازن للكالسيوم.
- فيتامـين (أ) : يؤخـذ بمعدل ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً، وهـو مهم جداً للالتئام ولتكوين الأسنان.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- اهتم بنظافة فمك. نظف أسنانك بالفرشاة بعد كل وجبة، ونظف ما بين الأسنان بخيط مخصص للأسنان؛ حيث إن هذه الطريقة الوحيدة لإزالة الطبقة التي تكون التسوس.

- تجنب المشروبات الغازية، حيث إنها عالية التركيز في مادة الفوسفات التي تؤدي إلى فقدان الكالسيوم من مينا الأسنان.

- لا تستعمل الأنواع التي تمضغ من فيتامين ج، لأنها من الممكن أن تنخر مينا الأسنان.

- لكي تخفف من ألم وجع الأسنان أو الخراج حتى ترى طبيب الأسنان، فاغسل المنطقة المتأثرة بمحلول الملح الدافئ، وذلك بإضافة نصف ملعقة صغيرة من الملح إلى نصف كوب من الماء الدافئ.



تصلب الشرايين

Arteriosclerosis

هو مرض يصيب الشرايين. ويحدث تصلباً وزيادة في الثخانة وفقداناً للمرونة في جدران الشرايين. توجد عدة أشكال لتصلب الشرايين، فمنها ضمور مونكيبير، وفيه تصبح الطبقة الوسطى من الشريان متصلبة بسبب ترسبات الكالسيوم، والتصلب الشرياني الذي يؤثر في الشرايين الصغيرة. والشكل الذي يفوق انتشاره كل الأشكال الأخرى بدرجة كبيرة، هو النوع الذي يطلق عليه اسم التصلب العصيدي (تصلب الشرايين). يؤثر التصلب العصيدي في الشرايين المتوسطة والكبيرة، وبخاصة تلك التي تحمل الدم إلى القلب والدماغ والكليتين والساقين. تظهر آثار المرض بشكل رئيس في متوسطي العمر وكبار السن من الناس، ولكنها تصيب صغار السن أيضاً. ويعد التصلب العصيدي من الأمراض الرئيسة في البلاد المتقدمة.

أسباب تصلب الشرايين:

يبدأ التصلب العصيدي عندما تبدأ بعض المواد الدهنية في مجرى الدم ولا سيما الكوليسترول في تشكيل رواسب على البطانة الداخلية للشرايين وعلى مدى السنين، تأخذ هذه الرواسب، المسماة الخيوط الدهنية في التضخم والازدياد في الثخانة، مكونة لويحات لها أطراف خشنة تهيج البطانة الناعمة للشرايين، مسببة موت الخلايا وتكون ندبات. ويسبب تراكم الخلايا الميتة والكالسيوم أنسجة على اللويحات تجعل الشرايين ضيقة وصلبة مما يعوق سريان الدم، وقد يؤدي السطح الخشن للشرايين إلى حدوث جلطة دموية على الجدار الشرياني، ويمكن أن تسبب الجلطة الدموية انسداداً فجائياً في الشريان. وهناك بعض عوامل الخطورة التي تؤدي إلى التصلب العصيدي أهمها

ارتفاع ضغط الدم، وتدخين السجائر وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. ومن عوامل الخطورة الأخرى زيادة الوزن وقلة النشاط الجسماني ومرض السكر، ووجود نسبة مرتفعة من المركبات الدهنية المسماة بالدهون الثلاثية Tryglycerides.

أضراره:

ينتج عن التصلب العصيدي انخفاض في سريان الدم في الشرايين المريضة؛ لأن الأنسجة التي تغذيها هذه الشرايين لا تتلقى قدراً كافياً من الأكسجين وانخفاض إمدادات الدم إلى الدماغ، قد يسبب الدوخة والخدر وبطء الحديث وغيرها من الأعراض. ويسبب انخفاض إمدادات الدم ألماً حاداً في الصدر يسمى الذبحة الصدرية، والانسداد الكامل للشريان الذي يمد القلب أو الدماغ ينتج عن نوبة قلبية أو سكتة دماغية على التوالي. وانخفاض سريان الدم إلى الكليتين يسبب ارتفاع ضغط الدم أو الفشل الكلوي. ويسبب التصلب العصيدي ألماً في أثناء المشي وتقرحات في الجلد، كما يسبب الغرغرينا الذي يعرف بموت الخلايا.

يقال: إن هناك مليون أمريكي يعانون الإعاقة بسبب أمراض الأوعية الطرفية كل عام، معظمهم لديهم على الأقل أحد عوامل المخاطرة الكبيرة المسببة لتصلب الشرايين، مثل التدخين وتاريخ مرضي في العائلة وارتفاع نسبة الضغط والسكر والكوليسترول مع تقدم العمر.

تصلب الشرايين الطرفي:

يطلق عليه أيضاً تصلب الشرايين المسبب للانسداد، وهو نوع من أمراض الأوعية الذي يصيب الساقين في المراحل الأولى تضيق الأوعية الكبرى، التي تحمل الدماء إلى الساقين والقدمين برواسب دهنية. تصلب شرايين القدم والساق قد يؤدي إلى فقدان الأطراف وليس فقط إنقاص القدرة على الحركة. الأفراد الذين لديهم شرايين مريضة في الساقين أو القدمين أو كليهما معرضون للإصابة في أماكن أخرى، خاصة المخ والقلب.

إن العلامات المبكرة لتصلب الشرايين الطرفي هي ألم في العضلات، إرهاق وألم مماثل للشد العضلي في الساق والكاحل. الألم الذي يحدث في الساقين نتيجة المشي ويزول بسرعة عند الراحة يدعى أو يعرف بالعرج المتقطع، ويعد هذا هو العرض الأول

لظهور تصلب الشرايين الطرفي. وهناك أعراض أخرى كالتنميل والإحساس بثقل الساقين. وكلما اقتربت المشكلة من الشريان الأورطي - الشريان الرئيس الذي يتفرع في الساقين زادت كمية الأنسجة التي تأثرت وزادت المشكلة خطورة.

علاج تصلب الشرايين:

ينقسم علاج تصلب الشرايين إلى عدة علاجات هي:

أولاً: العلاج بالهرمونات:

١- هرمون الغدة الكظرية Dehydroepiandrosterone:

المعروف بـ DHEA Therapy يعد هذا الهرمون هو أشد الهرمونات وفرة في تيار الدم، ويتم إنتاجه في الغدة الكظرية التي تقع فوق الكلى. إنه يتشابه مع هرمون النمو البشري Human Growth Hormone اتضح أن هرمون DHEA يساعد في منع زيادة صلابة الشرايين.

٢- مضادات التجلط مثل الأسبرين والورفارين، التي تقوم بسيولة الدم حيث تمنع التخثر الدموي.

٣- العمل الجراحي: يقوم الأطباء بالتدخل الجراحي لتغيير بعض الشرايين التالفة.

٤- العلاج الاقتناصي: قد يحطم الكتل في الشرايين ويحسن الدورة الدموية.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستعملة لعلاج تصلب الشرايين هي:

١- الفلفل الأحمر Cayenne:

الفلفل الأحمر من النباتات الشهيرة يدعى بالشطة والحبحر والتراز، وهو نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم Capsicum frutescens. الجزء المستخدم الثمار التي تحتوي على كابساسين وكاروتينات وفلافونيات وزيت طيار وصابونينات ستيرويدية وأهمها كابسيسيدين. تستخدم الشطة منبهة ومقوية وتفرج تشنج العضلات ومطهرة

وطـاردة للأرياح. تزيد تدفق الدم إلى الجلد ومسكنة وتزيد التعرق. يوجد من الفلفل الأحمـر علاج مقنن قيم لضعف دوران الدم والحـالات المرتبطة به، وهي تحسن على وجه الخصوص تدفق الدم على القدمين واليدين والأعضاء المركزية. يوجد مستحضر مقنن يستعمل كبسولة واحدة ٣ مرات في اليوم.

٢- الجنكة Gingko:

سبـق الحديـث عـن الجنكـة في أمراض عديـدة، وأهـم مركبـات أوراق الجنكةجنكوليـدات، وتقوم الجنكة علـى تحسين الدورة الدمويـة، وبالأخص تصلب الشرايـين في الساق والدماغ. وتعد الجنكة أكثر الأدوية التي يقبل الناس على شرائها بكميات كبيرة في فرنسا. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة مرة في الصباح ومرة في المساء.

٣- الزعرور البري Haw thorn:

نبـات شجـري ذو أوراق تسقط في الخريف وله أشـواك مدببة. تحمل الأغصان باقـات من الأزهار الجميلـة ذات رائحة عطرية وثمار حمـراء قانية. يوجد نحو ٩٠٠ نـوع من هـذا النبات، إلاّ أن أهم هـذه النباتات هو المعروف علميـاً باسم Graraegus oxyacntha. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والأزهار والثمار الحمراء. تحتوي هذه الأجزاء على فلافونيدات أهمها الروتين والكويرستين وتربينات ثلاثية وجلوكوزيدات سيانوجوانية وكوماريئات وأمينات وحمض العفص.

يستعمـل الزعـرور على نطـاق واسع فهـو مسجل في جميـع الدساتـير الدوائية العشبيـة، ويوجـد نحو ٣٠ علاجاً يدخل فيهـا الزعرور لعلاج القلـب وضيق التنفس، ويوصف هذا النبات لتثبيت إيقاع القلب وتخفيف حدوث الذبحة الصدرية.

إن الفلافونيـدات الموجودة في هـذا النبات تقوم على إرخـاء الشرايين وتوسعها لا سيمـا الشرايـين التاجية. وذلك يزيد تدفق الدم إلى عضـلات القلب ويخفض من أعراض الذبحـة الصدرية. إن الزعرور ليس علاجاً قيماً لفرط ضغط الدم فحسب، بـل يرفع أيضاً ضغط الـدم المنخفض، حيث وجد العطـارون الذين يستخدمون نبات الزعـرور أنـه يعيد ضغط الدم إلى حالتـه السوية. توجد مستحضـرات من الزعرور

تبـاع في الصيدليات وفي محال الأغذيـة الصحية. تؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً. يجب عدم استخدام منتجات نبات الزعرور من قبل المرأة الحامل والأطفال دون سن الثانية عشرة.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- الأحماض الدهنية الأساسيـة: تقوم هذه الأحماض بتقليـل الضغط ومستوى الكوليسـترول والمحافظـة علـى مرونة الأوعيـة. يؤخذ هـذا المستحضر حسب التعليمات المدونة على العبوة.

٢- الثوم: يقوم على تخفيض ضغط الدم والسكر والكوليسترول والدهون الثلاثية. يؤخذ كبسولتان بمعدل ٣ مرات في اليوم مع الطعام.

٣- الكولـين: يساعد في طرد الدهـون من الجسم وأفضلهـا الفوسفاتديل كولين. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- ل- سيستـين: يقوم بحـرق الدهون وبناء العضـلات. يؤخذ بمقدار ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية. يؤخذ مع الماء أو العصير وليس الحليب.

٥- نياسـين أميد: يوسـع الشرايين الصغـيرة. يجب عدم استبـدال نياسين أميد بنياسـين على الإطـلاق. يؤخذ نياسـين أميد بجرعة قدرهـا ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- استخدم زيت الزيتون النقي المعصور على البارد كدهون للغذاء، حيث إن زيت الزيتون يقلل الكوليسترول في الدم، ويجب عدم تسخين الزيت.

٢- حافظ على وزنك بالنسبة لطولك، حيث إن السمنة تحدث تغيرات غير مستحبة في معدلات البروتينات الدهنية.

٣- قم بتدريبات بسيطة مثل المشي اليومي فهو وسيلة جيدة.

٤- تابـع ضغطك بانتظام واتخذ خطوات لتقليله، وكذلـك الكوليسترول والدهون الثلاثية وسكر الدم.

٥- لا تدخـن وتجنب التعرض لدخان السجائر: حيث إن دخـان السجائر يحتوي على كميـات كبيرة من الشقوق الحرة معظمها يؤكسـد الدهون قليلة الكثافة، جاعلاً إياها أكثر عرضة للترسب في جدران الشرايين.

٦- لا تتنـاول مستحضرات تحتـوي على غضاريف القرش، حيـث إنه يمنع تكوين أوعية دموية جديدة.

٧- تناول أغذية غنية بفيتامين هـ لتحسين الدورة الدموية.

٨- تناول أغذية غنية بالألياف مثل الخضراوات والفواكه.



تقويم العمود الفقري باليد
Chiropractic

يقوم طب تقـويم العمود الفقـري Chiropraction Medicine وهو نوع من العلاج دون عقاقير، ويعتمد على نظرية تقول: إن الجسم كائن قادر على شفاء نفسه بنفسه. لقـد استعمـل أبو الطـب أبوقراط أساليب أدخـل فيها ضبط العمـود الفقري منذ ما يزيـد على ألفي سنة. وقد بـدأ طب العمود الفقري الحديـث كمهنة منظمة منذ عام ١٨٩٥م، عندمـا أعلـن مؤسســه الدكتـور بالمر أول قصــة نجاح له مع تقـويم العمود الفقــري. والمعروف أن والد بالمر الذي كان بائعاً متجولاً، اخترع تقويم العمود الفقري عندمـا عالج حالة صمم لدى أحد الرجـال بضربه على ظهره. وفـي عـام ١٩٦٣م بدأ مجلـس ممارسي طب العمــود الفقري لاختبار موحد على مستـوى الأمـة قبل البدء فــي ممارستــه. واليوم يتلقــى المعالجون بطب العمــود الفقــري (الكاريوبراكتك) تدريبــاً تعليميــاً باهراً، ويرخص لهـم بالعمل في جميع الولايــات الخمسين بالولايات المتحـدة الأمريكية. وبدلاً من علاج الأعراض، مثل ألم أسفل الظهر، يركز المعالجون بالكاريوبراكتك على علاج العمود الفقري، التي يعتقد أنها غيرت مواضعها وحركتها الطبيعيــة نتيجة للإجهـاد والإصابات أو أسباب أخرى. ويقـوم الطبيب بعملية ضبط وضـع العظام أو استخـدام قوة مناسبة في اتجاه محسوب بدقـة على مفصل مصاب بعجز في الحركة أو لا يتحرك بصورة سليمة.

كيف يعمل طب تقويم العمود الفقري؟

طبقــاً لما يقوله أطباء العلاج بالكاريوبراكتك، فإن الجهاز العصبي لدى الإنسان يسيطـر على جميع الوظائــف العضوية في الجسم، والرسائـل العصبية تسير من مخ

الشخص إلى الحبل الشوكي، ثم إلى أعصاب كل منطقة من مناطق الجسم. ثم تعود إلى الحبل الشوكي في طريقها إلى المخ من جديد. وتقوم النظرية على أن الأوضاع غير الطبيعية لعظام العمود الفقري قد تتدخل في تلك الرسائل، وغالباً ما تكون هي السبب الكامن وراء العديد من المشكلات الصحية. ويقوم أطباء العمود الفقري بتصحيح الأوضاع الخاطئة لعظام العمود الفقري بالمعالجة اليدوية للعمود الفقري. وسواء كانت يدا الطبيب أو آلة مصممة خصيصاً لوضع قوة معينة لزمن محدد وبدقة شديدة على مفصل ما. فإن هذا الشكل من المعالجة أو الضبط يقال: إنه يساعد على إعادة العظام إلى وضع أو حركة أكثر قرباً من الأوضاع والحركات الطبيعية، مما يساعد على تخفيض الألم والشفاء بإذن الله. وقد ينصح طبيب العمود الفقري ببرنامج إعادة تأهيل لعمود المصاب الفقري وتثبيته والإقلال من حركة المفاصل، وذلك لإعادة تأهيل نسيج العضلات وإعادة التوازن للنبضات العصبية.

ما الذي يفعله طب تقويم العمود الفقري؟

يستخدم طب تقويم العمود الفقري بنجاح في علاج آلام الظهر وآلام الصداع المزمنة وآلام العنق والآلام الناجمة عن إصابات بالجهاز الحركي والعضلات أو العظام، وقد ثارت بعض الأقاويل: إن بإمكان أطباء تقويم العمود الفقري علاج مشكلات خطيرة كالأورام وأمراض القلب، وأن باستطاعتهم تقديم رعاية وقائية شاملة. غير أنه لا يوجد أي دليل علمي يبرهن على صحة تلك الادعاءات.

إن المعالجة بتقويم العمود الفقري لا تُجرى في حالة وجود كسر بالعظام أو عدوى أو سرطان أو التهاب شديد بالمفاصل أو أي حالة مرضية أخرى تتعارض مع استخدام هذا النوع من الطب، وبخاصة الإصابات أو المشكلات العنقية.

وعلى مر السنين تداول الناس العديد من الأساطير، التي تتعلق بأسلوب حياة ممارسي طب الكاريوبراكتك، غير أن الأطباء اليوم في هذا المجال يحصلون على تعليم رفيع المستوى، ويتعين عليهم إتمام دراسات جامعية وبرامج إضافية مدته أربع سنوات داخل إحدى كليات طب الكاريوبراكتك. وهم يخضعون لاشتراطات صارمة لابد لهم من استيفائها حتى يحصلوا على تراخيص العمل في الولايات الخمسين ومقاطعة كولومبيا، كما أنهم يتبعون قانوناً صارماً لأخلاقيات المهنة. وتعترف بهم الهيئات الحكومية.

المراجع:

(1) The unofficial Guide to Alternative Medicine. By Debra Fulghum Bruce with Harris H. Mellwain ,Asimon and Schuster Macmillan Company, 1998.



تليف الكبد

Cirrhosis of the liver

تليف الكبد حالة مرضية تصيب الكبد، تتلف الخلايا الحشوية، وتؤدي إلى إفراط في نمـو النسيج الضام، حيث تحل مجموعات من الخلايا محاطة بأغلفة من الندبات تسمى بالعقيدات المجددة. محل أنسجة الكبد الإسفنجية الطبيعية. وقد يصبح الكبد المريض بالتليف غير قادر علـى أداء الوظائف الحيوية، كتصنيـع البروتينات وإزالة المواد الضارة من الدم. كما أن الأنسجة المصابة قد توقف سريان الدم مما يؤدي إلى زيادة الضغط في الأوعية الدموية، التي تخدم الكبد، وقد ينتج عن ذلك نزف داخلي. ويـؤدي وقف سريان الدم أيضاً إلى تراكم السوائل داخـل البطن. يصاب العديد من مرضـى تليف الكبـد بالضعف وعدم التركيز. وتـؤدي الحالات المتقدمـة إلى الوفاة، بينمـا هناك بعض الحالات التي لا تسبب أي أعراض ملحوظة. ينتج التليف من ضرر يصيب الكبد، وقد تؤدي كثرة استخدام المشروبات الكحولية أو التهاب الكبد إلى مثل ذلك الضرر. كذلك يؤدي استنشاق أبخرة مواد كيميائية معينة كرابع كلوريد الكربون إلى تليـف الكبـد. وبعد تكون الندبـات لا يمكن للكبد أن يسترجـع إسفنجيته. ويمكن التحكـم في بعض حالات التليف عن طريق الغـذاء السليم، وكذلك بتجنب المشروبات الكحولية.

في مراحل التليف الأولى تكون أعراض التليف متضمنة إمساكاً أو إسهالاً، وحمى، واضطرابـاً في المعـدة، وإجهاداً، وضعفاً، وفقداناً للشهيـة ونقصاً في الوزن، وكبراً في حجـم الكبـد، وقيئاً واحمـراراً في الكف وصفـرة في العينين والجلد. أمـا في المراحل الأخـيرة من المرض فقد يظهر فقر الـدم وكدمات مستمرة نتيجـة تجمع الدم تحت الجلد واستسقاء.

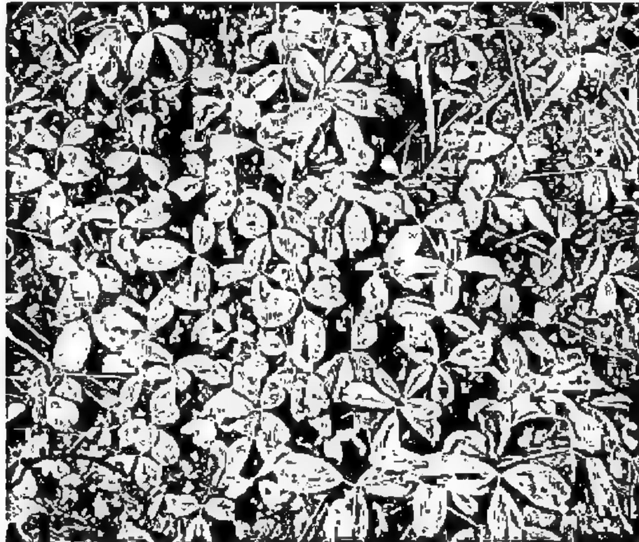
علاج تليف الكبد:

ينقسم علاج تليف الكبد إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية وأهمها، ما يأتي:

١- البرسيم الحجازي Alfalfa:

ويعرف بالفصفصة وعلمياً بـ Medicago sativa الجزء المستعمل من النبات الأغصان الغضة بالأزهار والبذور المنبتة. يحتوي البرسيم الحجازي على كاروتينويدز، وأهم مركب فيها هو ليوتين وتربينات صابونية ثلاثية التربين، ومن أهمها حمض الجينيك وهيدراجينين. كما يحتوي على أيزوفلافونيدات ومنها جنستين دياديزين بالإضافة إلى كوميسترول وليوسيرتول وساتيفول. كما يحتوي على تربينات ثلاثية أهمها ستجما ستيرول وبيتا ستيرول، كما يحتوي على جلوكوزيدات سيا نوجنينه وفيتامين ك. أما البذور فتحتوي على كنافين وبيتين وستكادرين وهومو ستكادرين وترايجونيللين وزيوت دهنية. يستخدم البرسيم الحجازي في بناء قناة هضمية سليمة، وهي مصدر جيد لفيتامين ك الذي يساعد في منع النزيف كنتيجة لنقص فيتامين ك الذي يحدث عادة مع تليف الكبد. يؤخذ ٣ حبات قبل كل وجبة من المستحضر المقنن الذي يباع في محال الأغذية الصحية.



٢- الصبار Aloe:

لقد تحدثنا عن الصبار في مواضيع سابقة، والذي يعرف باسم Aloe-vera. الجزء المستعمل العصارة المائية التي تفرزها الأوراق. يوجد مستحضر على هيئة عصير يعرف بعصير George's Aloe vera وهذا العصير يساعد في تنظيف والتئام القناة الهضمية. يؤخذ ملء فنجان قهوة صغير قبل كل وجبة غذائية.

٣- أبو كعيب Milk Thistle:



يعرف بالحرشف البري وهو نبات عشبي شوكي ثنائي الحول، يعرف علمياً باسم Silybum marianum، الجزء المستخدم منه رؤيسات الأزهار والبذور التي تحتوي على ليغنانات الفلافون، أهمها مركب السيليمارين، وكذلك مواد مرة ومتعددات الإسيتلين. يستخدم أبو كعيب على نطاق واسع كواقٍ للكبد ومنبه للصفراء ومدر للحليب ومضاد للاكتئاب، ركزت الأبحاث على البذور، حيث وجد أن مركب السيليمارين لها تأثير شديد لوقاية الكبد، حيث يحافظ على عمله ويحول دون تليفه. يؤخذ كبسولة ثلاث مرات في اليوم من المستحضر المقنن الذي يتوفر في محال الأغذية الصحية.

٤- الهندباء البرية Chicory:

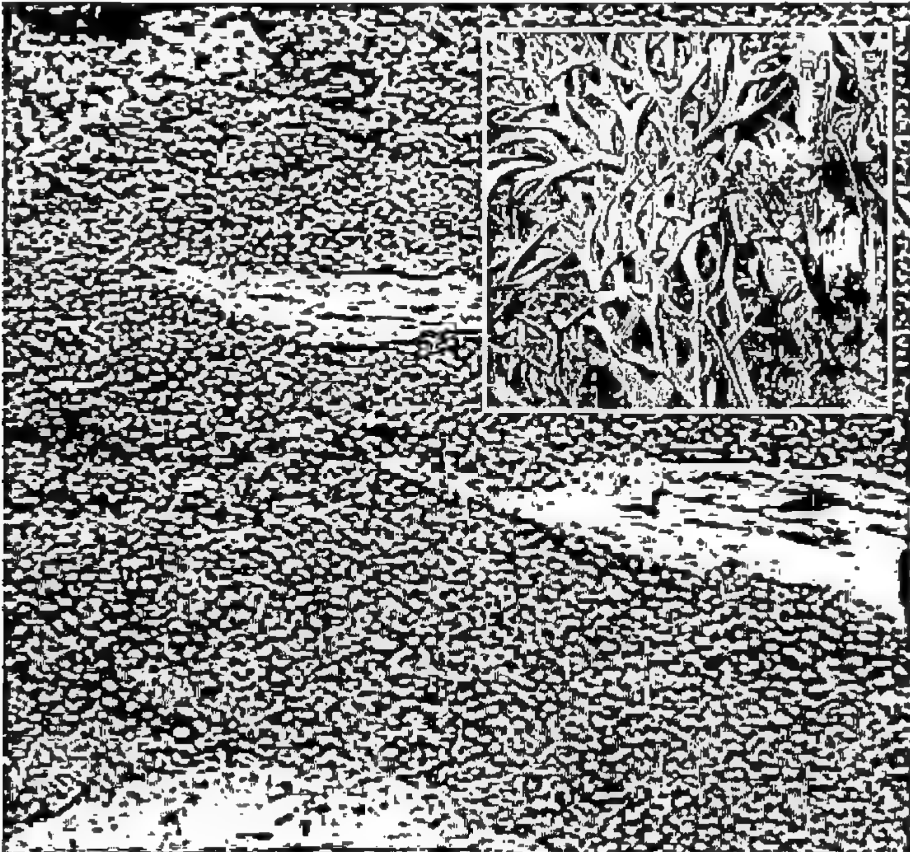
عشبة معمرة ذات جذور عميقة، يصل ارتفاع النبات إلى المتر ونصف، تعرف علمياً باسم Chicorium intypus. الجزء المستخدم من النبات الجذر والأوراق والأزهار. يحتوي الجذر على نحو ٥٨٪ من الإينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وبعض الفيتامينات والمعادن. تستخدم الهندباء البرية كمقوية معتدلة للمرارة ممتازة للكبد، يدعم عمل المعدة والكبد. يوجد مستحضر من الهندباء البرية مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر. يوجد نوع آخر من الهندباء تعرف علمياً باسم Taraxacum officinale والمعروفة بالطرخشقون ولها نفس الاستعمال.

٥- حشيشة القنفذ Echinacea:

سبق الحديث عن حشيشة القنفذ في عدد من الأمراض السابقة. تستخدم حشيشة القنفذ على نطاق واسع، وهي تقوي جهاز المناعة، ومقوية للكبد، ومنبهة للصفراء، وتحسن الدورة الدموية، ومزيلة للسموم. تؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً من المستحضر المقنن الذي يوجد في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

٦- الطحلب الأيرلندي Irish Moss:

عشبة بحرية بنية إلى حمراء، يصل ارتفاعها إلى ٢٥سم منبسطة ومتشعبة وذات كفوف مروحية. تعرف علمياً باسم Chondrus crispus. الجزء المستخدم كل العشب الذي يحتوي على متعددات السكريد والبروتين والأحماض الأمينية واليود والبروم. يستخدم طحلب أيرلندا ضد السعال والتهاب القصيبات الهوائية ويحسن من عمل الكبد. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



ثانياً: المكملات الغذائية:

١- الثوم: يستخدم بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم مع الوجبات، حيث يزيل سمية الكبد والدم.

٢- زيت زهرة الربيع: يستخدم لمنع اضطراب الاتزان في الأحماض الدهنية في حالة تليف الكبد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين يومياً مع الطعام.

٣- مركب الإنزيمات المتعددة: يستخدم للهضم وتقليل الضغط على الكبد، يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- مركب الأحماض الأمينية الحرة: من المصادر الجيدة للبروتين وسهل للكبد. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- مساعد الإنزيم Qio: يمد هذا الإنزيم الكبد بالأكسجين وحام فاعل للكبد. يؤخذ بمعدل ٦٠ مجم يومياً.

تعليمات يجب اتباعها وهي:

١- تناول طعاماً مكوناً من ٧٥٪ من أطعمة غير مطهية. إذا كان التليف شديداً، فتناول فقط خضراوات طازجة وفواكه وعصائرها لمدة أسبوعين.

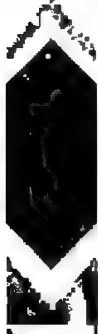
٢- استعمل اللوز وخميرة البيرة والحبوب وحليب الماعز ومنتجات مستخرجة من حليب الماعز والمكسرات النيئة (غير محمصة) تناول الكثير من الأطعمة الغنية بفيتامين ك.

٣- اجعل البقول مثل الفاصوليا وفول الصويا والحمص ضمن غذاؤك اليومي، واشرب عصير خضر طازجة مثل البنجر والجزر ومستخلص الهندباء البرية والمشروبات الخضراء.

٤- حدد تناولك من السمك والفسيخ والسلمون والسردين والقنبرليكون مرتين في الأسبوع على أقصى تقدير، ولا تتناول الأطعمة البحرية نيئة أو غير مكتملة الطهي.

٥- تجنب الدهون ولا تأكل أياً من الزبدة، والسمن النباتي وأي نوع من الزيوت المجمدة، شرائح البطاطس المعبأة، والأغذية المعلبة.





تنقية السموم من جسم الإنسان

Poisoning Purification of the Body

تتوفـر مجموعـة متنوعة من وسائل التخلص من سمـوم الجسم، تبدأ من زيادة مقادير السوائل في الوجبات اليومية إلى الامتناع عن تناول الأطعمة المحفوظة. لتجنب الملوثات الصناعية ومبيدات الحشائش والحشرات والكيماويات، ويستخدمها ملايين البشر. وقبل الحديث عن تنقية الجسم من السموم يجب أن نتحدث عن السموم التي تدخـل جسم الإنسان: إما بطريقة مباشرة أو غير مباشرة: إن جميعنا معرضون لمواد قـد تكون مسببـة للحساسية أو ضارة. ويمكـن أن تضعف جهاز المناعـة، سواء كانت سمومـاً في الهـواء مثل الأوزون الذي يعد أهم مكون مدمـر موجود بالضباب المدخن، فهـو يسبب السعـال، وضيق التنفـس، وألم الصدر، كما أنه يزيد كذلـك من القابلية للعدوى. وإذا وجد بتركيز عال، فإنه قد يسبب تليف الرئتين. وأولئك الذين يمارسون التدريبات خارج المنزل هم أكثر الناس عرضة لتأثيرات الأوزون. وثاني أكسيد الكبريت وهـو مكون آخر من مكونات الضباب المدخـن، ويتكون عند احتراق وقود محتوي على الكبريـت، وهو يهيج الممرات التنفسية، ويضيق مسـارات الهواء في الجهاز التنفسي، ممـا يسبب نوبات الربو الشعبي. كما يمكنه أيضاً تثبيط عمل الخلايا المبطنة للغشاء المخاطي والمزودة بأهداب طاردة. وبذلك يعد الساحة لحدوث تلف دائم بالرئتين. أما ثاني أكسيد النيتروجين الذي يسهم في تكوين الأوزون، وهو أحد نواتج احتراق الوقود وبخاصة في السيارات ومحطات توليد الطاقة الكهربائية.

يتسبـب في التهاب الشعب الهوائية، ويزيد مثله مثل الأوزون من القابلية للعدوى. وقـد كشفت إحدى الدراسات عن أولئك الذين يقومـون بالطهي على مواقد الغاز قد يكونـون أكثر عرضـة من غيرهم للإصابة بحمـى القش والأعراض المرتبطة بالربو

مثل أزيـز الصدر وضيق التنفس، نتيجة لانبعاث ثـاني أكسيد النيتروجين. وبالنسبة لأول أكسيـد الكربـون فهو غاز عديم الرائحة وعديم اللـون، ينبعث أساساً من عوادم السيارات وغيرها من أنـواع عوادم الاحتراق. وهو يعمل على الانتقاص من مستويات الأكسجـين بالدم، فيحرم خلايا الجسم منه. وهـو خطير على وجه التحديد بالنسبة لأولئك الذين يعانون من أمراض القلب، وعلى الأجنة في بطون أمهاتهم، وكذلك على الأطفال حديثي الولادة.

والبيئة مليئـة بمجموعة واسعة من المواد السامة والضـارة، ومن بينها الأطعمة والكيماويـات الموجـودة في الماء والغذاء والهـواء والشامبوهات القويـة والإيروسولات المعطـرة أو المزيلـة للرائحـة وتدخين السجائـر وأدخنة العـادم والمذيبـات العضوية والمبيدات الحشرية، والمواد البلاستيكية والطلاء والعطور والكولونيات والأدوية والغاز المستخـدم في الطهي والتسخين والقلي في الزيوت ومـواد البناء والألياف الصناعية، وبعض أنـواع الملابس والألمونيوم والرصاص، الذي يعـد أخطر عنصر، وقدرت هيئة الصحـة العامـة بالولايات المتحدة الأمريكيـة أن الرصاص أخطر المـواد البيئية على صحة الأطفال الصغار، وأوصـت بالاشتراك مع الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، بإجراء اختبـار على جميع الأطفال دون ست سنوات لاكتشاف وجود رصاص في الدم من عدمه. ونتائج البحوث المنشورة مؤخراً تشير إلى أن التلف الذي يحدثه الرصاص لمخـاخ الأطفال التي تكون في مرحلة النمو قد يؤدي إلى حدوث فوارق في معدل الذكاء الطبيعـي بـين الأطفال، حيـث يتسبب في خفض معـدل الذكاء إلى أدنـى حد للذكاء الطبيعي أو انخفاضه لما دون المعدل الطبيعي، والنتيجة طبقاً لتقرير نشر في مجلة علم الوبائيات Epidemiology، يمكن أن تتمثل في مضاعفة عدد الصغار ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة ثلاثة أضعاف العدد الحالي. ولا يزال الطلاء المحتوي على الرصاص المستخدم في المساكن المصدر الأهم للتسمم بالرصاص لدى الأطفال.

يزعـم مؤيـدو الطب البيئـي أن انهيار الجهـاز المناعي يبـدأ أولى مراحله بنوبة واحدة خطيرة من العدوى أو الضغط العصبي أو التعرض لكيماويات، وعملياً نجد أن كل شيء تواجهه الحضارة الإنسانية الحديثة يمكن أن يكون سبباً محتملاً للأمراض، مثـل الحساسيـة والتهاب المفاصـل والربو الشُعبـي والحساسيـة الكيميائية والتهاب

القولون والاكتئاب ونوبات الذعر والأكزيما والصدفية الجلدية وضعف الانتباه والإرهاق وحالات النشاط الزائد والسرطان وخلاف ذلك.

طريقة التخلص من سموم الجسم Detoxifcation

تعد طريقة التخلص من السموم في جسم الإنسان أحد أشكال الطب البديل، التي تقوم بطرد السموم من أجسادنا، ويعد الصوم عن بعض الأطعمة إحدى وسائل التخلص من السموم، والغسيل المعوي أو القولوني Colonic irrigation يعد جزءاً حيوياً وجوهرياً من هذا العلاج. ويجُري عادة عن طريق إدخال أنبوب مطاطي داخل المستقيم ثم دفع الأنبوب لمسافة تصل إلى ٥٠ سم، ويدفع الماء الدافئ بلطف للداخل والخارج أثناء الأنبوب على شكل دفعات صغيرة. وعادة ما يضاف للماء الدافئ الليمون أو القهوة.

والطريقة المتبعة لتخليص الجسم من السموم إما بمعادلتها وإما بتحويلها إلى مواد أخرى، ومن ثَمّ طرد المخاط الزائد وتخفيف الاحتقان. كما تتضمن العملية أيضاً تغيرات تُجرى على الغذاء وأسلوب الحياة بحيث تقلل من معدل دخول السموم جسم الإنسان وتحسن من عملية التخلص منها، وتجنب الكيماويات في الطعام والطعام المصنّع والمكرّر والسكر والكافئين والكحول والتبغ. والعقاقير تساعد على الهبوط بالعبئ السمي إلى أدنى حد ممكن. وشرب مياه بكميات إضافية وزيادة محتوى الألياف في الوجبات عن طريق إضافة المزيد من الفواكه والخضر كلها، كذلك خطوات ضمن عملية التخلص من السموم وتجنب الأطعمة الصلبة، وصنفرة الجسم: وهو حك الجسم بليفة جافة لتنشيط الدورة الدموية، والتدليك المنظف يمكن أن تطرد السموم وتغذي الأعضاء الداخلية. وفي حين أن التدليك يطرد حمض اللبن من العضلات، إلا أن حمض اللبن ليس سماً، وإنما هو منتج ثانوي طبيعي يتكون نتيجة للتمرينات، ويخرج من العضلات بشكل طبيعي حتى دون عمل التدليك.

وتخليص الجسم من السموم يفيد في حمايته من الأمراض المحتملة وزيادة طاقته. ويؤمن مؤيدو هذا الأسلوب بأن العديد من العلل الشائعة الحادة منها والمزمنة قد تشفى عن طريق برنامج التطهير والتنقية من السميات. والحقيقة أن المصابين بإدمان المخدرات أو أي مادة أخرى قد استفادوا من برنامج التخلص من السموم،

حتى إذا كان الهدف مجرد التجنب المؤقت للمادة أو المواد المسببة للإدمان وأعراض الانسحاب أو الحرمان مثل العصبية والعرق الغزير والأرق، التي عادة ما تصاحب توقف الشخص عن تعاطي المادة، مثل السكر، والنيكوتين، والكافئين، والأدوية التي تصرف دون تذكرة طبية تزول سريعاً باستعمال أسلوب التخلص من السموم.

ويجب عدم استخدام تنظيف القولون أو الصياح لمدة طويلة من قبل الأمهات الحوامل أو لمرضى السكر أو أناس يعانون من أمراض مزمنة: كالقلب والكلى والرئتين.







جرثومة المعدة
Helicobacter pylori

جرثومة المعدة التي تعرف أيضاً باسم بكتريا المعدة الحلزونية: هي بكتريا عصوية لا تصطبغ بصباغ غرام (gram-negative) أليفة الاعتياش في الهواء. توجد على شكل مستعمرات في أنسجة بطانة المعدة خاصة في قعر المعدة. وتمثل خطراً كبيراً على المعدة والإثني عشر، وقد وجد أن جرثومة المعدة تسبب قرحة الاثنا عشر بنسبة ما بين ٧٠ - ٨٠٪ وقرحة المعدة ما بين ٥٠ - ٧٠٪.

تتكاثر جرثومة المعدة في الطبقة المخاطية من بطانة المعدة السبب الأساسي للقرحة؛ فهي تستطيع أن تتعايش مع حمض المعدة عن طريق إفراز أنزيمات خاصة تحميها من الحمض الموجود في المعدة؛ حيث تفرز هذه البكتريا مادة اليوريا التي تؤدي بدورها إلى تهتك الغشاء المخاطي المبطن لجدار المعدة والاثني عشر، وتمنعه من القيام بعمله الوقائي ضد خميرة البيبسين وحامض الهيدروكلوريك. فيصبح جدار المعدة والاثني عشر أكثر عرضة للإصابة بالقرحة. وجرثومة المعدة لا تتأثر بالوسط الحمضي في المعدة، الذي يقتل أغلب أنواع البكتريا، والسبب في ذلك أن جرثومة المعدة تفرز مادة اليوريا، التي تتكسر إلى مادة الأمونيا وبيكربونات، وهي مواد قلوية قوية تؤدي إلى إحالتها بوسط قلوي يعادل الوسط الحامضي للمعدة فلا تتأثر به.

اكتشفت جرثومة المعدة عام ١٩٨٢م بوساطة طبيبين أسترالين بعد أن سجلا ميكروبياً حلزونياً بالغشاء المخاطي لمريض مصاب بالتهاب المعدة المزمن، وهذه البكتريا بطيئة النمو سريعة الحركة لوجود أسواط. وتنتج الأنزيمات التي تؤدي في النهاية إلى ظهور أعراض المرض، ويذكر أن العالمين الأستراليين المذكورين آنفاً حصلا على جائزة نوبل للطب لعام ٢٠٠٥م تقديراً لجهودهما في اكتشاف هذه الجرثومة.



هنــاك جدل يدور حالياً حول احتمال وجود علاقة بــين هذه الجرثومة وسرطان المعــدة، ويبــدو أن الأمور تسير مع الاتجــاه القائل بضرورة وجــود علاقة بين الاثنين، حتــى إن منظمة الصحة العالمية صنفــت هذه الجراثيم مع العوامل التي قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان.

ويعتقــد الكثيرون أن ثمــة عوامل عديدة تتحكم في تحديد مــا إذا كانت الإصابة بالجرثومــة ستؤدي لــلأورام، مثل ســلالات الجراثيم المختلفة؛ إذ يعتقــد البعض أن هناك سلالات تؤدي للقرحة، وأخرى تؤدي إلى السرطان، ومنها عوامل بيئية وعوامل فردية. ولعل في ذلك ما يفسر أسباب انتشار الإصابة بسرطان المعدة في اليابان مثلا، بينما تندر في بلادنا، علماً بأن الإصابة بتلك الجرثومة واحدة في كلا البلدين. وعليه فإن من الحكمة أن تؤخذ الأمور على محمل الجد، وأن يتم القضاء على تلك الجرثومة حتى لا نقع في مجال الخطأ.

هــل جرثومة المعــدة منتشرة في العــالم، أم أن انتشارها محصــور في مناطق أو بلدان معينة من العالم؟

جرثومة المعدة منتشرة في جميع أرجاء العالم، ويحملها نحو نصف سكان العالم، وقــد تبين للفريق البحثي برئاسة الدكتور توماس بورين من جامعة أويوما في السويد، أن هــذه الجرثومة قد طورت لنفسها طريقة فريــدة للالتصاق بجدار المعدة، فعندما تنتقل عدوى تلك الجراثيم إلى المعدة لأول مرة تصبح المعدة ملتهبة، ويظهر فيها نوع خاص مــن السكر يعرف باسم سكس، يعمل عادة كإشــارة لاجتذاب الخلايا المناعية ويشــرح د. بوريــن بقوله: إن الهدف هو إطلاق إشــارة تفيد بأن ثمة جزءاً من الجسم يحتاج إلى مساعدة، وأنه يستحسن الآن إرسال المزيد من كريات الدم البيضاء لتقديم تلــك المساعدة الهامــة، ويضيف: لسوء الحــظ أن جرثومة المعدة تمتلــك قدرة هائلة علــى التكيف، وقد طورت أدواتها لاستعمال السكر الجديد الظاهر لغرض أفضل، هو الالتصــاق بخلايا المعدة. وعندما يحدث هذا الالتصاق فإنه يؤدي إلى حدوث التهاب أقوى والإصابة بقرحة المعدة .

أسباب الإصابة بجرثومة المعدة:

جرثومة المعدة موجودة داخل الجسم، ويحملها نصف سكان العالم، وتظهر فجأة عند كثير من الناس، ولا يوجد سبب آخر للعدوى .

ماهي أعراض جرثومة المعدة؟

أعراض الإصابة بجرثومة المعدة هو حرقان أو ألم بالمعدة، يبدأ عادة بعد ٤٥ دقيقة بعد الطعام أو بالليل، ويختفي الألم بتناول الطعام أو بالقيء، وهذا الألم يتراوح من ألم خفيف إلى ألم شديد، وقد يتسبب في استيقاظ المريض من النوم في منتصف الليل، وهناك آلام أخرى مثل الصداع وارتفاع في درجة الحرارة، وربما حمض واحساس بالاختناق والحكة وآلام بأسفل الظهر، ويصاحب ذلك إسهال شديد ونقصان في الوزن.

ما هي وسائل الكشف المعروفة لتشخيص جرثومة المعدة؟

يجب على مريض جرثومة المعدة المتابعة الإكلينيكية، والتأكد مع الطبيب المعالج، والكشف عن الجرثومة في المعدة بالطرق الآتية حسب المتوفر لدى المستشفى، وهي:

١- اختبار التنفس Urea Breath Test يتميز هذا الاختبار بالدقة الشديدة وسهولة إجرائه، حيث يُعطى المريض كبسولة تحتوي على كربون + Urea، وبعد عشر دقائق يقوم المريض بالنفخ في كيس خاص لمدة ٢ دقائق، وفي حال وجود الجرثومة في المعدة تخرج الجرثومة إنزيماً معيناً يقوم بتكسير الكربون واليوريا فيعطي أمونيا + ثاني أكسيد الكربون، الذي يحتوي على الكربون المشع، والذي يتم قياسه للتأكد من وجود الجرثومة، وأنها في حال نشطة، ويلزم هذا الاختبار أن يكون المريض صائماً لمدة ٤ ساعات، ولا بد من عمل هذا الاختبار مرة ثانية بعد أربعة إلى ستة أسابيع من انتهاء العلاج.

٢- اختبار الدم: يعد هذا الاختبار هو الأكثر انتشاراً، ولكن يعيبه أنه لا يعطي تشخيصاً أكيداً لوجود الجرثومة، حيث يتم اختبار المريض للبحث عن وجود الأجسام المضادة للجرثومة، ولكن وجود هذه الأجسام لا يعني أن الجرثومة

نشطة، بل يعني تعرض المريض للإصابة بالجرثومة سابقاً أو حالياً، ولا يحدد بالضبط نشاط الجرثومة وإذا كانت موجودة حالياً أم لا.

٣- اختبار البراز: ويتم البحث عن الجرثومة في اختبار خاص يتم عن طريق فحص البراز، وإيجابية البراز تعني أن الشخص مصاب بالجرثومة، ويتم معرفة ذلك عن طريق المجهر.

٤- الاختبار بوساطة المنظار: يتم أخذ عينة من المعدة وفحصها للبحث عن جرثومة المعدة، ولكن تكمن المشكلة هنا في تخوف العديد من المرضى من ذلك الفحص، والذين يفضلون الطرق الأبسط للكشف عن الجرثومة.

علاج جرثومة المعدة بالأدوية المشيدة والأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية:

تعالج جرثومة المعدة بالأدوية الكيميائية المشيدة وكذلك الأدوية العشبية:

أولاً: الأدوية المشيدة والمضادات الحيوية:

منذ مدة طويلة كان هناك إجماع لدى العديد من العلماء على أن أسلوب العلاج التقليدي الأمثل هو مزيج من دواء الدينول (من أملاح البزموث) مع الأموكسيسللين والفلاجيل، بحيث يعطى لمدة ١٤ يوماً، يتلو ذلك تناول الدينول بمفرده لمدة ١٥ يوماً. وقد أدى هذا النظام العلاجي إلى القضاء على الجرثومة المعدية بنسبة ٨٠٪ وهي نسبة جيدة، إلا أنها أدنى من المطلوب، كما أن الآثار الجانبية وصعوبة تناول الدينول حدت كثيراً من التوسع في استخدامها، حتى بعد أن طور نظام العلاج إلى عدة أنظمة أخرى منها الدينول مع التتراسيكلين والفلاجيل، الذي حقق نجاحاً أعلى نسبياً من النظام الأول، وزاد من نسبة الشفاء إلى حدود ٨٧٪ تقريباً. وقد تحمله كثير من المرضى، ولكن على حساب حدوث أعراض جانبية متعددة. ويستخدم الدينول أيضاً الآن مع دوائي التتراسيكلين والكلاسيد، حيث تصل نسبة الشفاء إلى ٩٠٪.

لعل أحدث علاج في هذا المجال هو استخدام الدينول مع الرانتيدين (أحد مثبطات الهستامين H) والمعروف باسم زنتاك كمركب واحد، أطلق عليه اسم بايلوريد ويستخدم مع مضادين حيويين في الوقت نفسه مما يرفع نسبة الشفاء إلى



حـدود ٩٥٪. ويعد الأوميبرازول، وهو دواء يـؤدي إلى تثبيط إفراز الحمض من المعدة من أثناء توقيف المضخة، التي تفرز الحمض إلى التجويف المعدي، ووجد أن استخدام هذا الدواء مع المضاد الحيـوي الأموكسيسيللين يعطي فائدة معقولة، واستخدام هذا النظام بـات من أكثر الأدوية استخداماً لسهولة تناولها ولندرة الآثار الجانبية، ولكن سرعـان ما تبين من التقاريـر الأولية أن هذا المزيج مخيب للآمال، وأنه يؤدي للشفاء بحد أقصى ٥٥٪، وكذلك بدأ الأطباء في الإحجام عن صرفه.

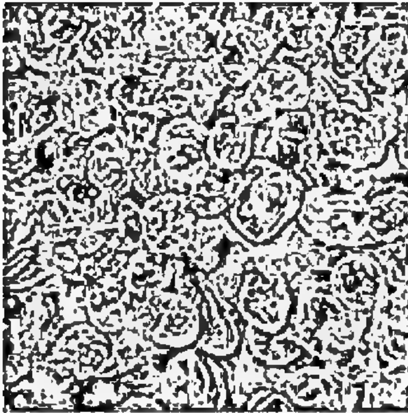
لكـن الفاعلية الواضحة لـدواء الأوميبرازول قد شجعت علـى استحداث أنظمة علاجية أخـرى، حيث استخدم الأوميبرازول مع دواء الكلاسيد أولاً، وكان أفضل من الأوميـبرازول مـع الأموكسيسيللين والكلاسيد في وقت واحـد، حيث حقق نسبة شفاء ممتـازة تصل إلى ٩٥٪. واستخدم الأوميبرازول كذلك مع أدوية الكلاسين والفلاجيل أو التينيـدازول، الذي أعطى نسبة شفاء وصلـت إلى ٩٥٪ لدى الأوروبيين، لكن كانت هذه النسب أقل بكثير في بلادنا نظراً لمناعة الجسم ضد الفلاجيل، التي اكتسبت من جراء الاستخدام العشوائي لهذا الدواء في معالجة حالات الإسهال.

ثانياً: الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية:

أثبتـت كثير مـن النباتات الطبية فاعلية متميزة ضـد جرثومة المعدة، ومن أهمها ما يأتي:

١- الثـوم Garlic: يعد الثوم من الأعشاب القاتلة للبكتريا والفيروسات، وتحتوي أفصاص الثـوم على زيـت طيار (الراليـين، الييناـز، اليسين) وكذلـك يحتوي على سكوردينينات وسيلينيوم وفيتامين أ، ب، C، هـ، ويعمل مضاداً حيوياً، وخافضاً لضغط الـدم، ومضـاداً لـداء السكري، وطـارداً للبلغم، ويقلـل تجلط الدم، وطـارداً للدود، ويزيـد التعرق. والثوم مضاد حيوي، جيد حيث أجريت أبحاث عليه في ألمانيا واليابان والولايـات المتحـدة الأمريكية. يعد الثـوم من الأدوية العشبية الواعـدة بالقضاء على جرثومـة المعدة، وطريقـة الاستعمال هي أخذ ٦ فصوص يوميـاً موزعة على الوجبات الثـلاث أو استخـدام المستحضرات العديـدة المقننة التي تبـاع في الصيدليات لعلاج جرثومة المعدة.

٢- المصطكى Mastic:



المصطكى هو إفراز راتنجي تفرزه جذور شجرة Pistachia lentiscus، ويوجد على هيئة دموع بيضاء صغيرة ذات لمعة خاصة. يحتوي المصطكى على راتنج، الذي يتكون من الفاويتا راتنجيات المصطكى وزيت طيار، يضم الفابايني بشكل رئيس وحمض العفص وحمض المستك والبينينات مطهره قوية. استخدم المصريون القدامى المصطكى في عمليات تحنيط الموتى. يستخدم كطارد للبلغم والسعال ولعلاج للإسهال، ويستخدم حشوة للأسنان المسوسة. وفي الدراسات الحديثة التي نشرت في مجلة فايتوتيرابيا عام ١٩٩٥م، وكذلك في مجلة العلوم الصيدلية عام ١٩٩٦م التي تفيد أن المصطكى أعطى نتائج متميزة لعلاج مرضى المعدة والاثنا عشر، ويقال: إن لديه القدرة على قتل جرثومة المعدة.

٣- العرقسوس Licorice:



العرقسوس عبارة عن جذور لنبات معمر من الفصيلة البقولية. يحتوي العرقسوس على صابونينات ثلاثية التربين، وهي عبارة عن غليسريزين تصل نسبته إلى ٦٪. كما يحتوي على أيزوفلافونات وهي ليكيريتين وأيزوليكيريتين وفورمونونينيتين، كما يحتوي على متعددات السكايروستيرولات ووماريات واسبأراجين. يستخدم العرقسوس مضاداً للالتهابات، ومقشعاً للبلغم ومسهلاً معتدلاً. وقد بينت الأبحاث أن الغليسيريزين عندما يتفكك في الأمعاء يكون له مفعول مضاد للالتهاب ومضاد للروماتزم، شبيه بمفعول الهيدروكورتيزون وغيره من الهرمونات الكورتيكورتيزونية. فهو ينبه إنتاج الغدد الكظرية للهرمونات، ويخفض

تفكيك الستروئيدات في الكبد والكلى. يقوم العرقسوس على خفض إفرازات المعدة، لكنه ينتج مخاطاً كثيفاً وقائياً لبطانة المعدة مما يجعله علاجاً فاعلاً في حالات التهاب المعدة. والأيزوفلافونات الموجودة في عرقسوس مولدة للأستروجين. وقد بينت الدراسات في اليابان عام ١٩٨٥م. على أن الغليسريزين فاعل في علاج التهاب الكبد المزمن وتشمع الكبد. كما وجد أنه يثبط جرثومة المعدة. وقد نشرت هذه الدراسة في مجلة العلوم الصيدلية المصرية عام ١٩٩٢م. يؤخذ عرقسوس بمعدل ملعقة صغيرة تضاف إلى نصف كوب ماء شرب وتمزج جيداً ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم إحداها على الريق والأخيرة عند النوم. مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل الأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع.

٤- الشاي الصيني Chinese tea:

يحتوي الشاي الصيني على Bigallocatechinn gallate وكذلك Epicatechin وقد وجد أن هذين المركبين اللذين أجري عليهما دراسات مخبرية في الصين تثبط نمو وتكاثر جرثومة المعدة. والطريقة أن يشرب كأس من الشاي الصيني بمعدل أربع مرات في اليوم.



٥–العسل Honey:

لقد ذكر العسل في القرآن الكريم، ونصح رسول الله صلى الله عليه وسلم بالتداوي بالعسل، وفي ضوء ذلك قام باحثون بدراسة تأثير العسل على جرثومة المعدة، وقد وجد أن إعطاء محلول من العسل بتركيز ٢٠٪ مع الماء قد يثبط جرثومة المعدة في أطباق المختبر. وعلى الرغم من أن العسل حامضي إلا أنه يعالج الحموضة لوجود العناصر المعدنية فيه التي تذوب في الماء، وتعطي شحنة قلوية عالية فتقلل من درجة هذه الحموضة. وحيث إن أحماض العسل التي يرجع إليها حموضته تحترق بسرعة عالية أثناء عملية التمثيل الغذائي، فإن العسل بالرغم من حموضته فإنه يعد غذاءً قلوياً. يؤخذ العسل مخففاً بالماء بنسبة ١:١ قبل وجبتي الفطور والغداء بنحو نصف ساعة إلى ساعتين، أو بعد وجبة العشاء بثلاث ساعات. وقد وجد في دراسة علمية عام ١٩٩٤م. أن للعسل تأثيراً مضاداً لجرثومة المعدة. من مضاعفات جرثومة المعدة إن لم تعالج ثقب المعدة أو الأثناعشر، و تسبب نزيفاً داخلياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١– ابتعد عن التدخين وشرب الخمر.

٢– لا تستخدم مضادات الالتهاب غير استرويدية بشكل مطول ومتكرر، إلا تحت إشراف الطبيب.

٣– قلل من شرب الشاي والقهوة والكاكاو.

٤–عند الشعور بأي عرض من الأعراض السابق ذكرها عليك بالذهاب لإجراء لتحليل لجرثومة المعدة.

٥– استخدم العلاج بدقة متناهية ولا تترك العلاج مهما كان السبب.



حب الشباب الوردي

Rosacea

حب الشباب الوردي الذي يعرف أيضاً بالعد الوردي؛ هو اضطراب مزمن يحصل في الجلد، ويصيب بعض الأماكن من الجلد مثل الخدين والجبهة والأنف. يظهر ويختفي ولكنه قد يصبح مستديماً، وعادة ما يتورم النسيج الجلدي، ويصبح غليظاً وأحياناً يكون مؤلماً وحساساً عند لمسه. يتشابه حب الشباب الوردي مع حب الشباب العادي Acne، إلا أن حب الشباب الوردي يكون مزمناً في أغلب الأحوال. كما أن الرؤوس السوداء والبيضاء التي توجد في حب الشباب العادي لا توجد في حب الشباب الوردي. كما أنه يبدأ في منتصف العمر تقريباً، بينما حب الشباب العادي يبدأ غالباً في سن المراهقة. ومرض حب الشباب الوردي منتشر، وتقول الإحصاءات الأمريكية: إن واحداً من كل عشرين مصاب بهذا المرض. يبدأ حب الشباب الوردي باحتقان متكرر في الوجه، وبالأخص الخدود والأنف. ويكون هذا الاحتقان ناشئاً من انتفاخ الأوعية الدموية تحت الجلد. هذا الانتفاخ الأحمر يمكن أن يكون علامة لإثارة الانتباه.

أسباب حب الشباب الوردي غير معروفة حتى الآن، ولكن هناك عوامل عرف أنها تفاقم الحالة، ومن أهمها تناول السوائل الساخنة أو الأطعمة الحارة المتّبلة، والتعرض كثيراً لضوء الشمس، وتناول المشروبات الكحولية واستخدام المكياج، وكذلك منتجات العناية بجمال الجلد، وبالأخص التي تحتوي على كحول. كما وجد أن نقص الفيتامينات والأمراض المعدية والضغوط العصبية عوامل مساعدة.

إن حب الشباب الوردي أكثر انتشاراً في النساء البيض بين سن الثلاثين والخمسين، وعندما يحدث في الرجال فإنه يكون أكثر حدة ويكون أنف المصاب أحمرَ ومتضخماً، يقل مرض حب الشباب الوردي بين الأشخاص ذوي البَشَرَة الداكنة،

وينتشر كثيراً بين الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة. يؤثر حب الشباب الوردي على الجلد في أجزاء أخرى من الجسم بالإضافة إلى الوجه. لا يعد مرض حب الشباب الوردي مرضاً خطيراً، إلا أنه من الناحية الجمالية يثير القلق، وبلا عناية صحية فإنه قد يتطور إلى حالة مشوهة.

أعراض حب الشباب الوردي: يسبب حرقاناً مستديماً وحكة وشعوراً بوجود رمل في العينين والتهاباً وتورماً في الجفون وفي الحالات الشديدة يمكن أن يضعف البصر. كما أن البعض من المصابين يعانون من الصداع النصفي.

علاج حب الشباب الوردي:

ينقسم علاج حب الشباب الوردي إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالأدوية المشيدة، وأهمها الآتي:

يقوم الأطباء بوصف مضادات حيوية تؤخذ عن طريق الفم أو موضعية، وعادة ما يوصف التتراسيكلين، ليبقي الالتهاب تحت السيطرة.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية التي يمكن استخدامها في علاج حب الشباب الوردي، هي:



١- زيت زهرة الربيع Cawslip oil:

نبات زهرة الربيع عبارة عن نبات صغير جداً، معمر يصل ارتفاعه إلى ١٥سم، ذو وردة قاعدية من الأوراق المستطيلة قليلاً. وتحمل سوقها عناقيد من الأزهار الجرسية الشكل ذات لون أصفر زاهٍ جميل. تعرف علمياً باسم Primula veris. والجزء المستخدم منها الأزهار والأوراق والجذور. والزيت. تحتوي زهرة الربيع على صابونينات ثلاثية التربين



وفلافونيـات وفينولات وحمض العفص وقليل من الزيت الطيار. يستعمل زهرة الربيع ضـد اضطرابـات الجلد؛ حيث يحتوي علـى حمض لينوليك الضـروري للجلد. يوجد مستحضـر يباع في محال الأغذيـة الصحية يؤخذ بمعدل ٥٠٠مجم ثلاث مرات يومياً أو حسب إرشادات الطبيب.

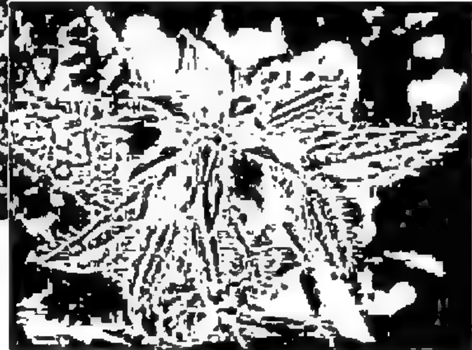
٢- الصبر Aloe:

سبـق الحديث عن الصبر في كثير مـن الأمراض السابقة. ومن مميزات الصبر أن عصارتـه المائية تستعمل لكثير من الأمراض الجلدية، ومنها حب الشباب الوردي. تستخـدم العصـارة لأوراق الصبـار الغليظة دهانـاً. هناك بعض الأشخاص لديهم حساسية لدى الصبر، فإذا حدث أي أحمرار أو حساسية فيوقف الاستعمال.

٣- بذور لسان الثور Borage seeds:

تحدثنـا عن لسان الثور الذي يحتوي على قلويـدات البايروليزيدين، التي تسبب تلـف الكبـد إذا استخدمت علـى شكل مادة مفصولـة نقية. والبذور غـير سامة ولها دور كبـير في الحد مـن انتشار حب الشبـاب الوردي. يؤخذ حسـب التعليمات المدونة علـى عبوة المستحضر أو يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق البذور، وتغلّى مع ملء كوب ماء لمـدة ٥ دقائق، ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.





٤- حشيشة الملاك Angelica:

سبـق الحديث عن هذه العشبة في عدد مـن الأمراض السابقة. وحشيشة الملاك تستعمـل للأمراض الجلدية، ومنها حـب الشباب الوردي. يوجد عـدة مستحضرات منهـا متوافـرة في الصيدليات وفي محـال الأغذية الصحية. تؤخـذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.





٥- الأذريون Marigold:

سبـق الحديث عن الأذريـون في المجلد الأول والمجلد الحـالي من موسوعة جابر لطـب الأعشاب في أمراض مختلفة. الأذريون يستخـدم في علاج الأمراض الجلدية، حيث يغذي الجلـد ويساعد في الشفاء. يوجـد مستحضر مقنن يبـاع في الصيدليات ومحـال الأغذيـة الصحية. يؤخذ حسـب التعليمات المدونة على عبـوة المستحضر، أو يمكن استخدام ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأزهار وغليها لمدة ٥ دقائق، مع ملء كوب ماء ثم تبرد وتصفى وتشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- فيتامـين أ: ضـروري لبناء أنسجة جلدية جديدة. يؤخـذ بمعدل ٢٥٠٠٠ وحدة دوليـة يومياً لمدة ٣ أشهر، ثم تخفض الجرعـة إلى ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً، وإذا كانت المرأة حاملاً فلا تتعدى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.



٢- السيلينـوم: يساعـد كثـيراً على مرونـة الأنسجة، وهو من المضـادات الحيوية القوية للأكسدة. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ميكروجرام يومياً.

٣-ل- سيستـين: يحتـوي هذا الحمض الأميني على عنصـر الكبريت الذي يعد ضروريـاً لصحـة الجلـد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠مجـم يومياً على معـدة خاوية مع المـاء أو العصير وليس مع الحليب. يؤخذ معه ٥٠مجم من فيتامين ب٦ وكذلك ١٠٠مجم من فيتامين ج من أجل امتصاص أفضل.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تجنب الدهون المشبعة وكل المنتجات الحيوانية، حيث إن الدهون المشبعة تسبّب الالتهابـات. وكذلـك تجنب منتجـات الألبـان والكافئين والجـبن والشيكولاتة والسمك والسكر والملح والأطعمة الحارة.

٢- لا تتنـاول المشروبـات الساخنة. دع الطعام يـبرد إلى درجة حرارة الغرفة قبل أن تتناوله.

٣- تجنب استخدام مراهم الستروبد الموضعية، حيث إنها تزيد الحالة سوءاً.

٤- في الحالات الشديدة يمكن استخدام الليزر أو جهاز كهربائي لإزالة النسيج الزائد.





سرطان البروستاتا
Prostate Cancer

قبل الحديث عن سرطان البروستاتا لا بد لنا أن نعرف البروستاتا. هي عبارة عن غدة تعرف بغدة البروستاتا. وهي عضو في الجهاز التناسلي عند الذكور فقط، تفرز سائلاً كثيفاً يميل إلى اللون الأبيض، يساعد على نقل الحيوانات المنوية. ولكل ذكور ذوات الثدي شكل من أشكال غدة البروستاتا. وتقع لدى الرجال تحت المثانة البولية تماماً وقبالة المستقيم مباشرة، وتزن نحو ٢٠ جراماً. وهي في حجم حبة الكستناء تقريباً. وتتكون من نسيج عضلي وغددي وسطح ليفي خشن. وهي كتلة لحمية عضلية غدية مطاطة، تدور كالحلقة حول قناة البول عند اتصالها بالمثانة؛ وتستطيع عند تضخمها أن تضغط على قناة البول وتخنقها، فتمنع البول من الخروج فلا يستطيع صاحبه أن يتبوّل.

عمل البروستاتا: تقوم الخصيتان بإنتاج النطف، وتنتقل عبر أنبوبتين إلى البروستاتا، وهناك تتصل الأنبوبتان بالإحليل، وهي القناة التي يمر بها البول حتى يخرج من الجسم، ويختلط السائل الذي تنتجه أو تفرزه البروستاتا مع النطف، وهذا السائل يغذي النطاف، ويساعد على نقله من الجسم عبر الإحليل.

يمثل سرطان البروستاتا السبب الثاني للوفاة في الرجال، ويعرف عادة بمرض الشيخوخة، وقلما يتعرض الرجال في سن الثلاثينيات والأربعينيات من العمر للإصابة بسرطان البروستاتا، ولكن معدل حدوثه يزيد باضطراد بعد سن الخامسة والخمسين تقريباً. وقد وجد أن نحو ٨٠٪ من جميع حالات سرطان البروستاتا تحدث في الرجال فوق سن الخامسة والستين. وفي سن الثمانين تكون نسبة ٨٠٪ من جميع الرجال قد أصيبوا بدرجة ما من سرطان البروستاتا.

وتقول إحصاءات الجمعية الأمريكية للسرطان إن أكثر من ٢٤٤٠٠٠ حالة جديدة بسرطان البروستاتا تم تشخيصها عام ١٩٩٥م، وفي العام نفسه مات نحو ٤٠٤٠٠ بسبب السرطان. والأطفال الذين يولدون اليوم لديهم فرصة بنسبة ١٣٪ للوفاة من المرض. يعتقد كثير من العلماء والباحثين أن الرجال سوف يصابون بسرطان البروستاتا إذا عاشوا مدة طويلة.

وسرطان البروستاتا سرطان بطيء النمو في معظم الحالات، وينشأ معظم سرطان البروستاتا من الجزء الخلفي لغدة البروستاتا، أما الباقي فينشأ بالقرب من مجرى البول. ويتضاعف سرطان البروستاتا في الحجم كل ست سنوات في المتوسط، وذلك بالمقارنة بسرطان الثدي الذي يتضاعف حجمه كل ثلاث سنوات تقريباً.

وأعراض سرطان البروستاتا هي ألم أو حرقان أثناء التبول ونقص في حجم البول، والتبول المتكرر، وقلة اندفاع البول ووجود دم في البول، وعدم الارتياح لأسفل الظهر أو في الحوض أو فوق العانة. والمرض غالباً لا يسبب أي أعراض على الإطلاق إلا إذا وصل لمرحلة متقدمة أو انتشر بعيداً عن البروستاتا. وأحياناً تكون الأعراض المذكورة ليست بسبب السرطان بل بسبب الورم الحميد أو الالتهابات في البروستاتا. وعليه فإن التقويم والتشخيص للمرضى مهم جداً.

ويزيد معدل حدوث سرطان البروستاتا بزيادة نسبة الكبار في السن، فمنذ جيل واحد كان العمر المتوقع للرجال البيض في الولايات المتحدة الأمريكية نحو ٦٥ سنة، أما اليوم فيكاد يقارب الثمانين سنة، ومع ذلك فإن معدل الزيادة في الإصابة بسرطان البروستاتا في ارتفاع مستمر بين الرجال، حتى في أولئك الأقل من سن الخمسين. وهذا مهم جداً حيث إنه كلما قل عمر الرجل عند تشخيص سرطان المثانة زادت خطورة المرض. وزيادة معدل الإصابة بسرطان البروستاتا بين الرجال الأقل سناً يشير إلى الغذاء، والتعرض للسموم البيئية قد يتسبب أيضاً في حدوث المرض.

لقد قيل: إن الرجال الأمريكيين من أصل أفريقي لديهم أعلى معدل للإصابة بسرطان البروستاتا، بينما الأمريكيون من أصل أسيوي لديهم أقل معدل. والرجال الذين لديهم سيرة عائلية للإصابة بسرطان البروستاتا معرضون أكثر للإصابة بالمرض. كما وجد أن نسبة حدوث المرض في الرجال المتزوجين أعلى من غير المتزوجين.

وأن النسبة أعلى في الرجال الذين سبق أن تعرضوا لالتهابات البروستاتا المتكررة أو الأمراض التناسلية الأخرى أو الذين يتعاطون هورمون التيستوستيرون. كما وجد الباحثون وجود علاقة بين تناول الأغذية الغنية بالدهون وسرطان البروستاتا. وهذا قد يكون نتيجة للاستهلاك الزائد من الدهون الذي وجد أنه يؤدي إلى ارتفاع نسبة التيسوستيرون الذي ينشط نمو البروستاتا، بما فيها الخلايا السرطانية الموجودة بها. كما وجد أن التعرض للكيميائيات المسببة للسرطان يزيد هو الآخر من خطر الإصابة بالمرض. ويعتقد الباحثون أن قطع القناة الدافقة في الرجال يزيد فرصة الإصابة بسرطان البروستاتا.

يقول العلماء: إنه لا توجد طريقة معروفة لمنع حدوث سرطان البروستاتا، ولكن بالتأكيد أن التشخيص المبكر يلعب دوراً كبيراً في السيطرة على السرطان قبل أن ينتشر إلى أماكن أخرى في الجسم. والفحص الدقيق للمستقيم يعد الأبسط والأقل تكلفة للوصول إلى تشخيص سرطان البروستاتا. ويوصي الأطباء وجمعيات السرطان بإجراء الفحص السنوي لكل الرجال عند بداية سن الأربعين، أو حتى سن الخمسين، كما يقترح المعهد الأمريكي لأمراض الجهاز البولي. ويعد اختبار الدم من أفضل الطرق لتشخيص سرطان البروستاتا، حيث يكشف ارتفاع مستوى مادة تسمى (PSA Prostate Specific Antigen) ومادة PSA تعد من أفضل علامات السرطان التامة لتشخيص وتقويم فاعلية العلاج لسرطان البروستاتا. واختبار PSA بين رقم صفر ورقم ٤ يعد في حدود النطاق الطبيعي، واختبار PSA أعلى من الرقم ١٠ يشير إلى وجود السرطان إذا لم يتم إثبات غير ذلك. والنتائج المرتفعة لاختبار PSA قد يحدث مع بعض الحالات غير سرطان البروستاتا مثل الورم الحميد أو التهاب البروستاتا، أو مع بعض الأنشطة العادية كركوب الدراجة أو حتى فحص المستقيم نفسه. وإذا كانت نتيجة اختبار PSA للرجل مرتفعة فيجب أن يعاد بين فينة وأخرى، حيث إنه قد يُظهر نتائج إيجابية أو سلبية كاذبة في ١٠-٢٠٪ من الحالات.

إن إعادة الاختبار كل سنة يساعد الطبيب على تحليل النتائج، ففي الرجال الأصحاء يبقى مستوى PSA ثابتاً تقريباً، ويرتفع فقط تدريجياً سنة بعد سنة، بينما في حالات السرطان يرتفع المستوى بشكل مفاجئ.



يتم عادة تتبع الحالات غير الطبيعية بالتصوير بالموجات فوق الصوتية في فحص المستقيم واختبار PSA، وبعض الاختبارات التشخيصية الأخرى مثل التصوير بالأشعة المقطعية عن طريق الكمبيوتر CT، ومسح العظام والتصوير بالرنين المغناطيسي M R I قد تكون ضرورية، ولكنها في الوقت نفسه مكلفة.

وأخيراً إذا أشارت نتائج جميع الاختبارات إلى وجود سرطان، فيجب عمل تشخيص للأنسجة لتأكيد النتائج، وهذا يمكن عمله فقط عن طريق الفحص المجهري لعينة الإبرة. ويفضل عمل ذلك تحت سيطرة الموجات فوق الصوتية، وأخذ العينات المتكررة قد يكون ضرورياً في بعض الحالات. وهذه الإجراءات القاسية قد تتسبب نفسها في حدوث مضاعفات مثل النزيف واحتباس البول والعنة وتسمم الدم.

علاج سرطان البروستاتا:

إذا تم تشخيص المرض مبكراً فإن علاج سرطان البروستاتا يكون عادة ناجحاً، ولكن إذا انتشر السرطان بعيداً عن البروستاتا فمن الصعب علاج الحالة. ولسوء الحظ فإن سرطان البروستاتا قد يصعب تشخيصه في مراحله المبكرة. وكثير من الحالات تم تشخيصها فقط بعد انتشار السرطان بعيداً عن البروستاتا. وبمجرد انتشار السرطان خارج قشرة البروستاتا، فإن معدل الحياة لخمس سنوات قادمة نحو ٤٠٪ وإذا انتشر المرض للغدة الليمفاوية أو للعظام أو للأعضاء الأخرى فإن فرص الحياة تنخفض إلى ٢٠٪.

تستعمل العلاجات التجريبية أحياناً مثل تجميد الخلايا السرطانية وجراحات الليزر في علاج سرطان البروستاتا.

إذا وصل السرطان إلى قشرة البروستاتا، فإن العلاج الأمثل يكون ببعض أنواع العلاج الإشعاعي. ومعدلات الحياة لعشر سنوات بين ٥٠ - ٦٠٪ ويسبب العلاج الاشعاعي حدوث العنه في ٥٠٪، وقد يؤثر سلبياً على المثانة والمستقيم إذا كان المرض موجوداً فقط في البروستاتا. وكان المريض سليماً تحت سن السبعين، فإن العلاج الموصى به هو استئصال البروستاتا. ونحو ٥٠٪ من الرجال الذين تم استئصال البروستاتا لهم يعانون من العنة حتى مع استعمال طريقة جديدة لمنع إصابة

الأعصاب. ويحدث كذلك سلس البول بشكل ملحوظ في نسبة تصل إلى ٢٥٪ من الحالات. والعلاج المفضل لحالات السرطان المبكرة يكون بالتدعيم الغذائي وتغيير نظام الحياة والانتظار مع المراقبة.

إذا انتشر السرطان خارج البروستاتا فإن العلاج يهدف إلى محاولة تثبيط إنتاج هورمون التيستوستيرون، الذي يغذي البروستاتا، ويمكن عمل ذلك بالاستئصال الجراحي للبروستاتا، أو تثبيط تكون وعمل الهرمونات.

وبالنسبة للأمر الثاني فإنه يمكن استخدام دواء الجزويريلين المعروف باسم Zoladex أو لوبرون عن طريق الحقن كل شهر، وبالإضافة إلى ذلك يمكن إعطاء دواء فلوتاميد (Eulexin) عن طريق الفم.

وهذه العوامل مجتمعة تقلل تكوين هرمون التيستوسيترون واستهلاكه بوساطة الجسم. وكل من استئصال الخصية والتثبيط الهرموني يؤديان إلى الإصابة بالعنة في نحو ١٠٠٪ من الحالات.

استعمل الأستروجين بكفاية جيدة في علاج سرطان البروستاتا طوال ٦٠٪، ومع ذلك فقد يسبب نمو الثدي وبعض التأثيرات الأنثوية الأخرى، وكذلك بعض المضاعفات في القلب.

لقد استعمل دكتور هانز نيبر، وهو أخصائي ألماني في علاج السرطان الكارنيفورا Carnivora. وهو مشتق نباتي ينمو في أمريكا الجنوبية لعلاج سرطان البروستاتا. ويستخدم الكرنب الطازج وعصير الجزر على نطاق واسع في المراكز الطبية لعلاج السرطان.

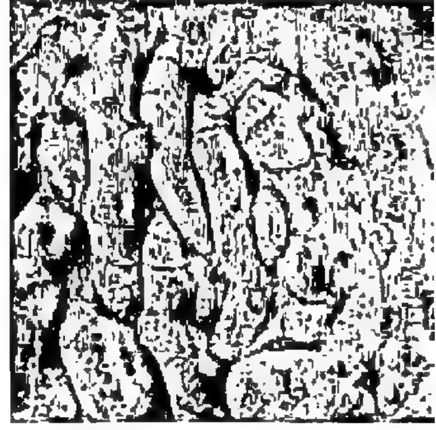
العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأعشاب يمكن استخدامها في علاج سرطان البروستاتا أو الحد والحماية منه. وأهمها ما يأتي:

١- الكركم Turmeric:

يعرف الكركم بالورص والهرد. وعلمياً باسم Curcuma longa. والجزء المستخدم من النبات هي جذاميره الموجودة على هيئة قطع صغيرة تحتوي على زيت



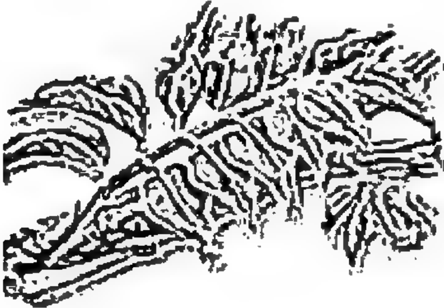




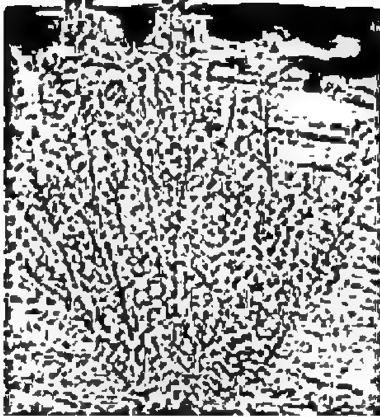
طيـار، ويتكون هذا الزيت كيتونات سيسكوتربينية، ويحتوي على كلوركومنيويدز، ومن أهـم مركبات هذه المجموعـة كوركومين الذي فصل بشكل تجـاري، وهو المسؤول عن التأثيرات الدوائية للكركم. يستخدم الكركم على نطاق واسع في صناعة الغذاء. لقد أثبتت الدراسات أن للكركم تأثيراً على الخلايا السرطانية، وربما يكون علاجاً ناجحاً في إيقاف خطر حدوث الصفراء. يؤخذ من مسحوق الكركم ملء ملعقة صغيرة توضع علـى نصف كوب ماء شرب، ويمزج جيداً ويشرب بمعـدل مرتين صباحاً ومساءً. كما يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ بمعدل كبسولة ٣ مرات في اليوم.

٢- النفل البنفسجي Red Clover:

ويعرف بنفل المروج وعلمياً باسم Irifolium Pratense. الجزء المستخدم من النبات الأزهار التي تحتوي على فلافونيات وأحماض فينولية، وأهمها حمض الساليسيليك وزيت طيـار الـذي يشمـل ساليسيـلات المثيل وكحـول البنزيـل وسيتوستـيرول ونشاء وأحماض دهنية. يستخـدم نفل المروج لعـلاج سرطـان البروستاتـا وسرطـان الثـدي. يوجـد مستحضر مقـنن يباع في محـال الأغذيـة الصحيـة حيـث يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً.



٣- البيجيوم Pygeum:



يعـرف البيجيـوم علمياً باسـم Pygeum africanum، والجـزء المستخدم من النبات هو قشـر النبات المعـروف باللحـاء. ويحتوي على ستـيرولات مثل بيتـا سيتوسيـترول وتربينات ثلاثية وأحماض عفصيـة. يستخدم البيجيوم على هيئة مستخلص في الطب الفرنسي لعلاج تضخم البروستاتـا، ويستخـدم حالياً علاجاً لسرطـان البروستاتـا. يوجد منه مستحضـر مقنن يباع في محـال الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين في اليوم.

٤- البوكو Buchu:



ويعـرف علميـاً باسـم Barsom betuliu، والجـزء المستخدم مـن النبات الأوراق فقـط، والتـي تُجنـى عندمـا يزهـر النبـات في الصيـف. تحتـوي الأوراق علـى زيـت طيار، وأهم مركباته بوليجون ومنثون ودايفرفينول ومركبات كبريتيه وفلافونيـدات، وأهم مركباتهـا دايزومـين وروتـين بالإضافـة إلى مواد هلامية. تستعمل أوراق البوكو علاجاً مشهوراً في جنوب إفريقية، حيـث تستخـدم منبهة ومدرة للبول، وتقـوم بإخراج حصوات الكلـى، ولعلاج التهاب المثانة وغـيره من المشكلات المتعلقة بالمجاري البولية. كما تستخدم للحد من سرطان البروستاتا. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ منه كبسولة ثلاث مرات يومياً.

٥- الثوم Garlic:

يعـرف علمياً باسم Allium sativum يحتوي الثـوم على زيت طيار، الذي يشمل الين والييناز واليسين وسكوردنينات وسيلينوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ، يستخدم على نطـاق واسع مضاداً حيوياً وخافضـاً لضغط الدم وخافضاً لسكر الدم وطارداً للبلغم، ويقلـل تجلط الدم ويزيد التعرق وقاتل للبكتريـا والفيروسات. كما يستخدم للحد من سرطان البروستاتا والمثانة. يوجـد عدة مستحضرات منه مقننة تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

المكملات الغذائية الصحية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية الصحية نذكر أهمها:

١- مساعد الأنزيم Qio: وهو يحسن أكسجة الخلايا، يؤخذ بمعدل ١٠٠مجم يومياً.

٢- غضـروف القرش: يثبط نمـو السرطان، وينشط جهـاز المناعة. يؤخذ بمعدل قرص ثلاث مرات يومياً.

٣- فيتامين ج: فعال جداً في مقاومة سرطان البروستاتا. يؤخذ حسب تعليمات الطبيب.

٤- ميتـاك مشـروم: يثبط نمو وانتشار الأورام السرطانية وينشط جهاز المناعة. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على العلاج.

٥- الزنـك: يلعـب دوراً في منع حدوث سرطـان البروستاتا، يؤخـذ بمعدل ما بين ٥٠-١٠٠مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.

٦- كارنيفورا: استخدمت في ألمانيا في علاج السرطان وبالأخص البروستاتا.

٧- عصـير الجزر والكرنب: يستخدم الكرنب الطـازج وعصير الجزر على نطاق واسع في المراكز الطبية لعلاج سرطان البروستاتا.

٨- فـول الصويا: لفـول الصويا ومنتجاته خواص مقاومـة للسرطان نتيجة وجود بروتـين Genistein الـذي يعوق نمـو الأورام عن طريق منع نمـو أوعية دموية جديدة تغذي الورم.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تناول كمية وفيرة من الحبوب الكاملة والمكسرات النيئة غير المحمصة، والبذور والأرز البني غير المقشور وبذور الدخن والكرنب والقرنبيط والبروكلي والبرتقال والجزر والقرع واليقطين. هذا النوع من الغذاء مهم لمنع السرطان.

٢- تناول يومياً عصير الفواكه والخضر الطازجة مثل عصير الجزر والكرنب.

٣- يجب أن تحتوي أغذيتك على الأغذية الغنية بالزنك، مثل المشروم النيئ وبذور اليقطين والأغذية البحرية والسبانخ وبذور دوار الشمس والحبوب الكاملة. ويغذي الزنك غدة البروستاتا ويعد عاملاً حيوياً لوظائف المناعة.

٤- قلل من منتجات الألبان ولا تأكل اللحوم الحمراء، فهناك علاقة وثيقة بين الاستهلاك الزائد للحوم الحمراء وحدوث سرطان البروستاتا.

٥- تجنب الأطعمة المملحة والأطعمة المصنعة والمكررة والملح والدهون المشبعة والدقيق الأبيض والسكر، وكذلك كل المشروبات التي تحتوي على كافئين مثل القهوة والشاي والمتة والكولا والشوكولاتة.

٦- لا تأخذ أي دواء باستثناء الموصوف من قبل الطبيب.

٧- يجب أن يحتوي غذاؤك على التفاح الطازج وكل أنواع الثمار البذرية اللينة والمكسرات البرازيلية والكرز والعنب والبقول التي تتضمن الفول والحمص والعدس.



سرطان الثدي
Breat Caner

قبل الحديث عن سرطان الثدي يجب تعريف الثدي.

الثدي بروز غدي على جانبي الصدر ووظيفته في الإناث إفراز الحليب لتغذية الطفل. والثدي غدة عرقية محورة. وفي الأثداء الأنثوية، تشكل الخلايا المفرزة المرتبة في فصيصات دقيقة، والمسماة أيضاً العنيبات، الغدد التي تصنع الحليب؛ وتحمل شبكة من قنوات الحليب إلى الحلمة، وتحاط القنوات والغدد بالنسيج الداعم الدهني والليفي ويغطيها الجلد. ويستقر هذا العضو على عضلة الصدر الرئيسة الواقعة على جدار الصدر.

يبدأ ثدي الأنثى في النمو في عمر يتراوح بين ١٠-١٢ عاماً، ويستمر في النمو إلى أن تصبح الأنثى في عمر يتراوح بين ١٦-١٨ عاماً. وقد تتأثر الأثداء بالتغيرات في مستوى الهرمونات الموجودة في دم الأنثى. فعلى سبيل المثال قد تتضخم الأثداء وتصبح مؤلمة قبل دورة الحيض، ثم تزول الآلام أو التكتلات عادة بعد دورة الحيض. وعندما تصبح المرأة حاملاً تتضخم القنوات والغدد في أثدائها. وعندما يولد الطفل تبدأ الهرمونات الموجودة في جسم الأم بعملية إدرار الحليب. ويأتي إدرار الحليب أيضاً من جراء إثارة الطفل لحلمة الثدي عند المص.

أما سرطان الثدي فيعد أكثر أشكال السرطان شيوعاً بين النساء. وهو عبارة عن كتلة صلبة غير متحركة وغير مؤلمة وتنتج من أي جزء من الثدي. ويجب العلم بأن الغالبية العظمى من الكتل الثديية ليست سرطانية، ومعظمها كتل ليفية أو أكياس دهنية. والكتلة التي يبدو أنها تكبر في الحجم أو لا تتحرك عند دفعها فقد تكون سرطانية.

وللتعرف إلى نوع الكتلة يجب استئصال جزء منها وفحصه مجهرياً. وسرطان الثدي قد يُحدث أيضاً إفراز مادة صفراء دموية أو سائل رائق من الحلمة.

يعتقد الكثير من الناس بأن سرطان الثدي هو مرض وحيد، ولكن في الحقيقة يوجد أنواع مختلفة من سرطان الثدي، وهي تشمل الآتي:

- السرطان الغدي الكيسي Adenoid cystic carcinoma
- السرطان الورقاني Malignant cytosarcoma phylliodes
- السرطان النخاعي Medullary carcinoma
- السرطان الأنبوبي Tubular carcinoma

وتوجد وأنواع أخرى أقل شيوعاً وأقل خطورة من هذه الأنواع مثل:

- السرطان القنوي الترسيبي Infiltrating ductal carcinoma هذا هو السرطان الذي ينشأ في بطانة قنوات الحليب، ثم يتخلل (يهاجم) أنسجة الثدي المحيطة بنحو ٨٠٪ من كل حالات سرطان الثدي سرطان قنوي ترسيبي.

- السرطان الالتهابي Inflammatory carcinoma في هذا النوع من السرطان، الورم ينشأ في قنوات الحليب، وعندما ينمو يسد الأوعية الدموية الليمفاوية، ويصبح الجلد محمراً وأكثر ثخانة، والثدي موجع جداً عند اللمس، ويبدو وكأنه أصابته عدوى. هذا النوع ينتشر بسرعة كبيرة نتيجة لوفرة الأوعية الدموية واللمفاوية المتصلة بحالة الالتهاب.

- السرطان الموضعي داخل القنوات Intraductal carcinoma in situ هو نوع متمركز من السرطان، حيث إن الخلايا السرطانية تنمو داخل القنوات. وقد لا يهاجم هذا النوع الأنسجة الأخرى.

- السرطان الفصيصي Lobular carcinoma وهو نوع أقل شيوعاً، وهذا النوع ينشأ في الفصوص، يمثل نحو ٩٪ من سرطان الثدي. والسرطان الفصيصي يحدث في كلا الثديين معاً في أغلب الأحيان.



- مرض باجيت الخاص بالحلمة Pagets disease of the nipple، يحدث هذا النوع من السرطان عندما تهاجر خلايا السرطان الأساسي إلى الحلمات، وأعراضه حكة وحرقان واحمرار في الحلمة. ومرض باجيت عادة يعطي إشارة إلى وجود سرطان قنوي مبدئي في أي مكان من أنسجة الثدي.

أسباب سرطان الثدي:

لا يوجد سبب محدد لسرطان الثدي إلا أن الهرمون الجنسي الأنثوي الإستروجين هو المتهم الأساسي في كثير من حالات سرطان الثدي، فالإستروجين يحث خلايا أنسجة الثدي والأعضاء التناسلية على النمو.

والسرطان ما هو إلا خلل ناتج من النمو الخلوي غير المقيد. وهناك بعض العوامل التي تزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي، تتضمن بداية حدوث الدورة الشهرية قبل عمر التاسعة، وانقطاع الطمث بعد سن الخامسة والخمسين، وإنجاب الطفل الأول بعد سن الأربعين، وكذلك عدم إنجاب الأطفال، وتعرض الثديين لكمية أكبر من الإستروجين لمدد أطول. كما أن البدانة أو السمنة تزيد من احتمالية إصابة النساء بسرطان الثدي، حيث إن النساء البدينات يملن إلى امتلاك معدلات أعلى من الإستروجين في أجسادهن عن النساء النحيفات، وكذلك طعام وجبات غذائية تحتوي على كميات عالية من الدهون يزيد احتمالية الإصابة بسرطان الثدي، فعندما تتناول المرأة وجبة عالية الدسم قليلة الألياف ينتج جسمها كمية أكبر من الإستروجين.

كما وجد أن العوامل البيئية لها دور في إحداث سرطان الثدي، ومن بين هذه العوامل البيئية الإشعاع والمبيدات الحشرية واستخدام أجزاء مزروعة في الثدي مثل السيليكون بولي يوريثان والمصنوعة من السيليكون المغطى ببولي يوريثان وقد حرم منذ نحو ١٩٩٢م، بسبب الاعتبارات الخاصة بسلامتها. والبولي يوريثان يفرز مادة تسبب السرطان في الجنس البشري، تدعى ثنائي أيزوسيانات التولوين، التي منع استخدامها كمادة لصبغ الشعر قبل نشوء الخلاف القائم حول الأجزاء الصناعية المزروعة في الثدي بمدة طويلة. لقد ثبت أن السيليكون يسبب أوراماً خبيثة في حيوانات الاختبار، حتى لو لم يكن هناك خطر حقيقي من الأجزاء الصناعية المزروعة في

الثدي، فهذه الأجزاء قد تجعل اكتشاف سرطان الثدي في مراحله الأولى أصعب، لأنها قـد تخفي بعض أنسجة الثدي. فتتعارض مع إمكانية أخـذ وفهم صورة الثدي بأشعة إكس بصورة جيدة.

يقـال: إن الوراثة عامل في سرطان الثدي. فهنـاك أنواع معينة من المرض تظهر بوضوح في عائلات، على الرغم من أنه من الممكن أن تصاب المرأة بسرطان الثدي في أي عمـر، فإن هذا المرض أكثر شيوعاً في السيدات فوق سن الأربعين، وخاصة النساء اللاتي انقطع الطمث عندهن.

في إحصائيـة أمريكية تقول: «إن سرطان الثدي هو السبب الرئيس للوفاة بسبب السرطـان بـين النسـاء في الولايـات المتحدة الأمريكيـة كل عام نحـو ١٨٠ ألف حالة تشخيص إنها سرطان ثدي في العالم».

هل يمكن أن يصاب الرجال بسرطان الثدي؟

نعـم يمكـن أن يصاب الرجال بسرطان الثدي، ولكـن ذلك يمثل أقل من ١٪ من مجمل الحالات من سرطان الثدي، ويعد أكثر خطورة لأنه لا الطبيب ولا حتى المريض يميـل إلى الشـك في حدوثـه. ونظـراً لكونه أقل حدوثـاً فإنه عادة مـا يشخص إلا في مراحله المتقدمة.

مـن المهم جـداً ملاحظة سرطـان الثدي في مراحلـه الأولى، وذلـك عن طريق الفحص بانتظام وعمل أشعات منتظمة، ويجب الاهتمام بالوجبات الصحية وأسلوب الحياة؛ حيث تلعب دوراً في الحد من حدوث سرطان الثدي.

كيـف تعرف المرأة أنها مصابـة بسرطان الثدي؟ وهل يمكـن أن تفحص نفسها ومعرفة ما إذا كان لديها مبادئ الإصابة بسرطان الثدي؟

هنـاك اختبار ذاتي للثدي تستطيع المرأة إجـراءه بنفسها. حيث تستطيع فحص ثدييهـا شهرياً، ولكن يجب عـدم فحص الثديين أثناء الـدورة الشهرية، فثدي المرأة قـد يتـورم ويصبح موجعاً عند اللمس أو قد تظهر به نتـوءات أو كتل، وهذه الأعراض تختفي بعد الدورة الشهرية. كما أن الثديين يصبحان أكبر وأكثر اكتنازاً أثناء الحمل كإعدادهمـا للرضاعـة. دائمـاً تحسسي الثديـين، حيث يمكنك اكتشـاف أي تغيّرات



مثل كبر حجمهما أو وجود كتل بهما. فالمرأة التي تعتاد تحسس ثدييها تستطيع أن تكتشف أي تغيرات طفيفة، وأي تغيير في ثدييك مهما كان خفيفاً يجب أن تنقل لمختص الرعاية الصحية، ويجب إعادة الفحص من قبل الأخصائي.

وطريقة الفحص الذاتي هي:

١- عندما تكوني واقفة وتنظرين إلى المرآة ارفعي يديك فوق رأسك واضغطيهما سوياً، ولاحظي شكل ثدييك، ثم ضعي يديك على مفصلي الحوض. اضغطي وانظري لانثناء الجلد، وللحلمات التي تبدو خارج مكانها، للثدي الذي يبدو مختلفاً عن الآخر أو تقشر أحمر أو زيادة ثخانة الجلد والحلمات.

٢- ارفعي ذراعاً واحدة فوق رأسك واليد الأخرى تتفحص ثدييك بثبات بادية من الحافة الخارجية مستخدمة حركة دائرية. تدريجياً تحرك ناحية الحلمة. خذي وقتاً كافياً عند فحص المنطقة الواقعة بين الحلمة والإبط، وحسي الإبط أيضاً، تمسكي عقداً لمفاوية تحت الإبط تتحرك بحرية وتشعري بلينها وهي غير مؤلمة عند لمسها. انظري إلى الكتل التي تبدو صلبة ولا تتحرك. فالسرطانات غالباً ما تكون متصلة بالعضلة أو الجلد المحيط. عندما تنتهين من فحص أحد الثديين كرري ذلك على الجانب الآخر.

٣- استلقي على ظهرك وكرري الخطوة الثانية. قد تلاحظين الكتل بسهولة أكثر في هذا الوضع، قومي بعصر كل حلمة برفق لتري فيما إذا كان هناك دم أو سائل أصفر مائي أو قرمزي.

بالإضافة إلى الفحص الشهري الذاتي، فإن جمعية السرطان الأمريكية توصي أن تفحص السيدات اللاتي تتراوح أعمارهن بين العشرين والأربعين أثداءهن كل سنة إلى ثلاث سنوات عن طريق طبيب مختص. وبعد سن الأربعين يجب أن يتم الفحص سنوياً.

يجب على المرأة أن تجري أول أشعة لها على الثدي في سن الأربعين، ثم تجري واحدة كل عام أو عامين حتى سن الخمسين، وبعد الخمسين يجب أن تجري الأشعة سنوياً.

علاج سرطان الثدي:

هناك عدة علاجات لسرطان الثدي تتلخص في الآتي:

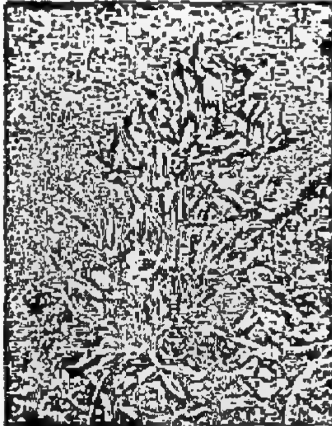
أولاً: العلاج بالجراحة أو العلاج الإشعاعي أو كليهما للسيطرة على ورم الثدي. وقد يضاف إلى ذلك العلاج بالهرمونات في صورة عقاقير مثل التاموكسيفين Tamoxifen، وهذه العلاجات تتم عن طريق المستشفيات.

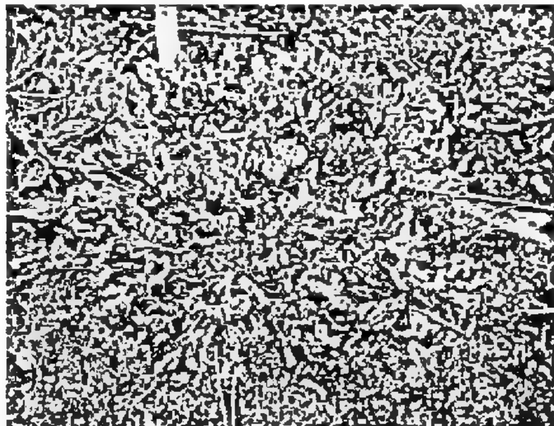
ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي أثبتت جدواها في منع سرطان الثدي قبل حدوثه أو في الحد من السرطان بعد حدوثه، وأهم هذه الأعشاب ما يأتي:

١- جذور الأستراجلس Astragalus:

يعد نبات الأستراجلس (الأسطراغالس) أحد أكثر الأعشاب المقوية شهرة في الصين، والجزء المستخدم هو جذوره التي تحتوي على أسباراجين وكالسيوسين وفورمونونيتين واستراغالوزينات وكوماتاكينين وستيرولات. يعمل الجذر مضاداً للفيروسات ومنبهاً جيداً لجهاز المناعة، وموسعاً للأوعية الدموية، ومدراً للبول، ويخفض ضغط الدم. وقد ركزت الأبحاث الأمريكية مؤخراً على قدرة الأستراجلس على استعادة عمل المناعة السوي عند مرضى السرطان، وتوصي الأدلة السريرية أن مرضى السرطان الذين يخضعون للعلاج الكيميائي أو الأشعاعي يتعافون بسرعة أكبر، ويعيشون مدة أطول إذا أُعطوا جذور الأستراجلس في الوقت نفسه. يوجد





مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ ثلاث كبسولات ثلاث مرات يومياً.

٢- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

تعد حشيشة القنفذ الأرجوانية إحدى أهم الأدوية العشبية في العالم، وموطنها أمريكا الشمالية، ويوجد منها أنواع. الأجزاء المستخدمة من النبات الأزهار والجذور. تحتوي على الكاميدات، واسترات حمض الكافيئيك ومتعددات السكريد وزيت طيار وبيتائين.

تستخدم حشيشة القنفذ الأرجوانية على نطاق واسع، فقد بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية عن طريق تنبيه جهاز المناعة. لقد استخدمت قبائل الكومانتشي حشيشة القنفذ علاجاً لآلام الأسنان والتهاب الحلق، وكذلك منبهة لجهاز المناعة. وتتم الآن دراسته لعلاج فيروس العوز المناعي البشري Hiv والأيدز. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ كبسولة واحدة صباحاً وأخرى عند النوم.

٣- الجنكة Ginkgo biloba:

تعرف بشجرة المعبد، وهي شجرة كبيرة معمرة ذات أوراق قلبية جميلة المنظر. ويقال: إن نبات الجنكة أقدم أشجار الأرض، حيث نبت أول مرة قبل ١٩٠ مليون سنة. موطن هذه الشجرة الصين. الجزء المستخدم الأوراق والبذور. تحتوي على فلافونيات



وجنكوليدات وبيلوباليدات. تستخدم منذ مئات السنين لتحسين دوران الدم، وقد أثبتت الأبحاث الواسعة أهمية الجنكة في تحسين ضعف دوران الدم في الدماغ؛ مما يساعد الذاكرة والتركيز، ويساعد في حالات الخَرَف. كما يقوم على تعزيز الجهاز المناعي. وعليه فإنه يستعمل للحد من السرطان. كما أثبتت الأبحاث المجراة على الجنكة حيث تكبت عامل تنشيط الصفيحات، وهو مادة تطلقها مجموعة من خلايا الدم أكثر لزوجة، ومن ثمّ أكثر عرضة لإنتاج جلطات الدم. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل قرص واحد مرتين في اليوم.

٤- جذور الأرقطيون Burdock

الذي يعرف بالبلسكاء، ويعد من أكثر الأعشاب مزيلاً للسمية. الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا. تحتوي الجذور على جلوكوزيدات مره وفلافونيات وحمض العفص ومتعددات الأسيتلين وزيت طيار وتربينات أحادية نصفية وأينولين. يستخدم جذر الأرقطيون على نطاق واسع. وبالأخص في طب الأعشاب الصيني والغربي. يستخدم لعلاج الحالات الناتجة عن فرط السموم في الجسم، حيث ينظف الجسم من الفضلات. بينت الدراسات في ألمانية واليابان أن متعددات الأسيتلين لها مفعول حاد للجراثيم والفطريات. ولها عمل جيد ضد الأورام. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً.

٥- النفل البنفسجي Red clover:

ويعرف بنفل المروج وهو عشب معمر، وموطنه أوروبا وآسيا. والجزء المستعمل الرؤوس الزهرية التي تحتوي على فلافونيدات وحموض فينولية مثل حمض السالسيليك وزيت طيار، بما في ذلك سالسيلات المثيل وكحول البنزيل وسيتوستيرول ونشاء وحموض دهنية. إن الفلافونيدات في الأزهار والأوراق تعد مولدة للأستروجين.

يستخدم نفل المروج لعلاج الحالات الجلدية ولعلاج سرطان الثدي. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ٣ مرات يومياً.

٦- البروكلي Broccoli:

يعد البروكلي أحد أكثر الخضراوات غنى بالفيتامينات، وهو ينتمي لعائلة الملفوف التي تنتمي إلى العائلة الصليبية، فهو غني جداً، ويعد مصدراً جيداً لفيتامين أ وفيتامين ج وحمض الفوليك وكميات جيدة من البروتين، كما يحتوي على معدن الكالسيوم والحديد ومعادن أخرى، وغني جداً بالبايوفلانويدات ومواد كيميائية أخرى تقي من السرطان. يعد البروكلي من أفضل الخضراوات التي تقي من الإصابة ببعض أنواع السرطان الشائعة. فقد أظهرت دراسات عديدة أثناء السنوات العشر الماضية انخفاض معدلات الإصابة بسرطان الثدي والقولون وعنق الرحم والبروستاتا والمريء والحنجرة والمثانة عند الأشخاص الذين يكثرون من تناول البروكلي. يؤخذ ربع كيلوجرام من البروكلي الأخضر القاني الطازج، ويسلق على البخار لمدة ٣ دقائق، وإذا تعذر ذلك فيسلق مع ملء كوب ماء على نار هادئة ولمدة ٥ دقائق فقط، ثم يؤكل مع وجبة الغداء يومياً.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

لقد صممت المكملات الغذائية الآتية للمرأة التي شخص أنها تعاني من سرطان الثدي وكذلك التي تريد زيادة فرصها لتجنب سرطان الثدي، وهي:

١- بيتاكاروتين طبيعي: يؤخذ ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً، ويعد أقوى مضادات الأكسدة وتحطم الشقوق الحرة.

٢- مساعد الأنزيم Qio: يؤخذ ١٠٠ مجم يومياً، حيث يحسن إمداد الخلايا بالأكسجين.

٣- الأحماض الدهنية الأساسية: وتتوفر في زيت بذور الكشمش الأسود وزيت لسان الثور وزيت بذر الكتان، وهي مطلوبة لتكاثر جيد للخلية.

٤- الثوم: يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وهو يحسن عمل المناعة.

٥- الجرمانيوم: يؤخذ ٢٠٠ مجم يومياً، وهو منبه مناعي قوي، يحسن أكسدة الخلايا، ويعيق نمو السرطان.



٦- فيتامين أ: يؤخذ ٥٠ ألف وحده دولية يومياً للمناعة.

٧-فيتامين هـ: ارتبط نقصه بسرطان الثدي، كذلك يساعد في إنتاج الهرمونات وعمل المناعة. يؤخذ ٤٠٠ وحدة دولية يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- كلي بصلاً وثوماً يومياً.

٢- تناولي أغذية قائمة على الخضراوات والفواكه الطازجة، والحبوب والبذور الطازجة، والزبادي قليل الدسم، والبروكلي والقرنبيط والكرنب، والبرتقال والجوز واليقطين والقرع والبطاطا الحلوة والأرز البني غير منزوع القشرة، والقمح والشوفان والدخن. تناوليها على هيئة حبوب كاملة مُغلّية.

٣- اجعلي ضمن غذائك التفاح الطازج والعنب والكرز والبرقوق وكل أنواع التوت.

٤- لا تأكلي اللحم أو المنتجات الحيوانية، وتجنبي كل منتجات الألبان ما عدا الزبادي قليل الدسم غير المحلى.

٥- ابتعدي عن الكافئين والطعام المملح والأطعمة المكررة المصّنعة والملح والسكر والدقيق الأبيض.

٦- خذي المزيد من الألياف يومياً مثل قشور السيليوم.

٧- لا تأخذي مكملات تحتوي حديداً، حيث إن الورم يستخدم الحديد لينمو.

٨- استخدمي نخالة القمح مع الطعام.

٩- بعد جراحة استئصال الثدي يجب عدم تحريك أو حمل الأشياء الثقيلة، وتجنبي التعرض الزائد لأشعة الشمس.



سرطان الجلد
Skin cancer

توجد أنواع متعددة ومتباينة من سرطان الجلد، وقد وجد العلماء أن هناك اثنين مـن سرطان الجلد همـا الأكثر انتشاراً، أحدهما سرطـان الخلايا القاعدية، والآخر سرطـان الخلايـا الحرشفية. وتقـول الدراسـات: إن الاثنين قابـلان للشفاء بدرجة عاليـة، وبالأخص إن تم علاجهما مبكـراً. يوجد نوع ثالث يعـد أساسياً من سرطان الجلد هو المعروف بالورم السحاميني الأسود الخبيث أو الميلانوما الخبيثة، ويعد أكثر خطورة مـن المرضين السابقين، سرطـان الخلايا القاعدية هو النـوع الأكثر انتشاراً مـن بـين الثلاثة الأخرى لسرطان الجلـد. هذا النوع عادة يحدث بعـد سن الأربعين، وينتشر أكثر في الرجال ذوي البَشَرَة الفاتحة (الشقر). عكس الكثير من السرطانات الأخـرى، فإنـه لا ينتشر إلا بعـد أن يظل موجوداً لمدة طويلة مـن الزمن. يؤدي تدمير الخلايـا إلى كتـل نامية مثل القرحة تنتشر ببطء، بينما هـي تدمر النسيج. والعلامة الأولى هـو بـروز كبير لؤلؤي الشكل في الوجه، وبالأخص بجانب الأذن أو الأنف. يكون عـادة علامـة على السرطـان، وبعـده ٥ إلى ٦ أسابيع من ظهوره يصبـح هذا البروز متقرّحـاً ورطبـاً في الوسط مع أطراف صلبة. تتكون قشـور باستمرار فوق القرحة ثم تسقـط، ولكن تظل القرح غير مندملة أبداً. وأحيانـاً يظهر سرطان الخلية القاعدية علـى الظهر أو الصدر على شـكل قرح مسطحة تنمو ببطء. أمـا في سرطان الخلايا الحرشفيـة، فإن خلايا الجلد التحتية تتدمر، وهذا يؤدي إلى تكوين ورم أو نتوء تحت الجلـد، وغالباً يكون على اليديـن، والشفة السفلى والوجه والأذنين. هذا البروز يشبه حبـة العدس أو نقطة صغـيرة متقرحة لا تندمل. إن هذا النـوع من السرطان يحدث غالبـاً في الرجال ذي البشرة الفاتحة فـوق الستين عاماً. ويكون الخطر أكبر بالنسبة

لهؤلاء الذين قضوا مدة طويلة من التوظيف في الخارج، ولهؤلاء الذين يقيمون في طقس مشمس. يميل سرطان الخلايا الحرشفية لأن يكون أقل افتحاماً إذا حدث في جلد دمرته الشمس، منه إذا حدث في جلد لم يتعرض للشمس إلا بشكل طبيعي، إذا لم تكن الإصابة على الشفة السفلى والأذنين.

يعد الورم الأسود الخبيث أو ما يعرف بالميلانوما الخبيثة Malignant Melanoma أكثر ندرة من سرطان الخلايا الحرشفية أو سرطان الخلايا القاعدية، ولكنه أكثر خطورة بكثير. إن هذا النوع من الورم ينشأ من الخلايا المنتجة للصبغيات في الطبقات العميقة من الجلد. لقد وجد أن الكثير من الحالات حتى نصف الحالات من هذا النوع من السرطان قد نشأ في شامة أو خال الجلد. وهناك أشخاص في بعض العائلات يبدو أنهم معرضون لخطر تكوين سرطان الميلانوما (سحامية) بنسبة أعلى، وذلك اعتماداً على التكوين الوراثي. إنهم عادة يمتلكون شامات أو وحمات شاذة غالباً تدعى وسمات مختلفة النسيج، وهي متعرجة في الشكل واللون. ويمكن أن تكون كبيرة لدرجة نصف بوصة في القطر. وربما تكون الوحمات مختلفة التنسيج هي آباء سرطان الجلد. إذا لم تعالج في المراحل المبكرة، فإن السرطان الأسود يمكن أن يهدد الحياة، منتشراً أثناء تيار الدم، والأوعية الليمفاوية إلى الأعضاء الداخلية. ومع ذلك، إذا عولج مبكراً فإن احتمال فرصة الشفاء كبيرة.

هناك أربعة أنواع من سرطان الميلانوما (السرطان الأسود)، وكل نوع من هذه الأنواع الأربعة له خصائص مغايرة عن الآخر. هذه الأنواع هي على التوالي:

١- النوع الأسود المنتشر Superficial Spreading melanoma:

وهو أكثر الأنواع الأربعة انتشاراً. هذا النوع يحدث أساساً في الجنس القوقازي وأكثر غالباً في السيدات عن الرجال. إن إصابة السرطان الأسود السطحي المنتشر تبدأ بالضبط كشامة مسطحة، غالباً عند أسفل الساق أو على الظهر، ثم تكون مسطحاً مرتفعاً وغير منتظم أثناء نموها، فأطرافها تكون غير متماثلة ومشرمة.

٢- النوع الأسود العدسي الطرفي Acral lentiginous melanoma:

ينتشر هذا النوع من السرطان بين سكان السلالة الآسيوية وإفريقية. وهو عبارة عن مناطق بنية غامقة اللون مسطحة مع أجزاء بارزة. لونها أسود بني أو أسود أزرق،

وغالباً ما تظهر على كف اليد وباطن القدم وقاعدة الأظفار في الأصابع والأغشية المخاطية.

٣- النوع الأسود النمشي الخبيث Lentigo maligma melanoma:

يكون هذا النوع من السرطان أكثر انتشاراً في النساء عن الرجال. يحدث المرض عادة في العنق والوجه والأذنين أو المناطق الأخرى، التي تعرضت للشمس بقوة لمدة طويلة. هذا النوع من السرطان الأسود نادراً ما يحدث قبل سن الخمسين، وعادة يكون مسبوقاً بمرحلة سابقة للسرطان، تسمى النمشة الخبيثة، التي تظهر قبل السرطان بسنوات.

٤- النوع الأسود العقدي Nodular melanoma:

هذا النوع من السرطان يهاجم الأنسجة السفلية دون انتشار أولي عبر سطح الجلد. وهو أكثر انتشاراً في الرجال عنه في النساء. ربما يشبه هذا النوع من السرطان بثور الدم، وربما يتراوح لونه بين الأبيض اللؤلؤي إلى الأزرق الأسود. يميل السرطان الأسود العقدي لأن يرسل ثانويات ينتشر إلى أماكن أخرى من الجسم بسرعة عكس الأنواع الأخرى من السرطان الأسود.

يعد التعرض المبالغ فيه لأشعة الشمس فوق البنفسجية العامل الأكبر في سرطان الخلية القاعدية وسرطان الخلية الحرشفية، والسرطان الأسود. هذه الأشعة تربك المادة الوراثية في خلايا الجلد فتسبب تدمير النسيج، كما أنها تؤذي نظام الإصلاح الطبيعي في الجلد. فمن الطبيعي، أن التعرض للأشعة فوق البنفسجية يجعل الخلايا التالفة تتوقف في الحال عن التكاثر، وتموت، وتتساقط، وتستبدل بخلايا جلدية جديدة وسليمة. وهذا هو السبب في تقشير الجلد بعد حرق الشمس. وإذا تعطل جهاز الإصلاح هذا فإن الخلايا التالفة ربما تستمر في التكاثر، ويصبح الجلد حينئذٍ معرضاً أكثر للإصابة من التعرض التالي للأشعة فوق البنفسجية. إن التعرض للشمس ليس السبب الرئيس للتجاعيد فقط. إنه مسؤول عن ٩٠٪ من معظم أشكال سرطان الجلد.

والأشخاص الذين تعرضوا لحروق الشمس الشديدة وخاصة في مرحلة الطفولة، يتضاعف لدى هذه الفئة احتمال تكوين سرطان الجلد فيما بعد.

والأشخاص ذوو الشعر الأشقر أو الأحمر، والعيون الزرقاء أو الخضراء، والجلد الفاتح الذين يحترقون أو يتقشرون من الشمس بسهولة في خطر شديد من سرطان الجلد، لأن لديهم صبغة حامية أقل في جلودهم.

بالإضافة إلى ثلاثة أنواع كبرى من سرطان الجلد، يوجد عدد من السرطانات الأخرى أقل انتشاراً وتؤثر على الجلد. شبه الفطر - الفطري Mycosis Fungoides يعد تقنياً نوع من السرطانات الليمفاوية. ولكن تأثيره الأساسي على الجلد. أولاً، يظهر على هيئة جلدي مصحوب بحكة، من الممكن أن يستمر لعدة سنوات. وبمرور الوقت، فإن المرض ربما ينتشر إلى العقد الليمفاوية والأعضاء الداخلية الأخرى. ميكوريس فنجويد (شبه الفطر - الفطري): هو سرطان نادر بطيء النمو، ومن الصعب تشخيصه، وبالأخص في المراحل المبكرة. ولا بد من أخذ عينة من الجلد لتجعل التشخيص ممكناً.

في السنوات الأخيرة انتشر نوع من سرطان الجلد، وأصبح في الحقيقة كثير الانتشار، وهو ما يعرف بسرطان ساركوما كابوسي Kaposi's Sarcoma. هذا النوع من السرطان شرس، ويسبب آفات مرتفعة تكون بلون وردي أو حمراء أو بنية أو بنفسجية اللون، والبنفسجي اللون هو الغالب. ربما تظهر هذه السرطانات في أي مكان من الجسم، ولكن تعد السيقان، وأصابع القدم، والجذع الأعلى من الجسم والأيادي والخفين، والأغشية المخاطية أكثر عرضة للإصابة. وكان سرطان ساركوما كابوسي في وقت ما يعد مرضاً نادراً، بطيء التطور جداً، وكان يظهر أساساً في الرجال المسنين من سلالة البحر المتوسط. وبمجرد أن ظهر وباء الإيدز المعروف بمرض متلازمة نقص المناعة المكتسبة، لم يعد نادراً وارتبط أساساً بجهاز المناعة الفاشل. إن الأشخاص المصابين بمرض الإيدز عندهم الميل للإصابة بنوع أكثر توحشاً من هذا السرطان، الذي يؤثر في النهاية على العقد اللمفاوية والأعضاء الداخلية الأخرى. تقول الإحصائيات الأمريكية: إنه يوجد نحو ٦٠٠٠٠٠ أمريكي قد أصيبوا بنوع من سرطان الجلد كل عام، وأن فوق ١٠٠٠٠ ماتوا من المرض. وإن معدل هذا المرض قد ارتفع في السنوات الأخيرة، وإن متوسط الأشخاص المصابين بسرطان الجلد قد أصبح أصغر. فالسيدات تحت سن الأربعين يصبن بالمرض ضعف إصابة الرجال

في الشريحة نفسها العمرية. ولحسن الحظ، فإن سرطان الجلد قابل للشفاء تماماً عند علاجه مبكراً. وتقول الإحصاءات: إن ٩٠٪ من كل حالات سرطان الجلد قد تم شفاؤهم تماماً.

علاج سرطان الجلد:

يوجد عدة علاجات هي:

أولاً: العلاج الطبي لسرطان الجلد غالباً يتضمن الجراحة، إن العينة الحية المستأصلة تشفي سرطان الجلد في مراحله الأولى ٩٥٪ من الحالات. وإذا كان الورم كبيراً فربما يحتاج الجراح إلى ترقيع الجلد. كما أن هناك طرقاً أخرى تشمل الجراحة بالتبريد Cryosurgery، ويستخدم النيتروجين السائل لتجميد وقتل النسيج المريض، الذي يتقشر ويسقط بعد ذلك. هذه الطريقة العلاجية تستخدم كثيراً للأشخاص الذين يعانون من مشكلات نزفيه، ولهؤلاء الذين لا يتحملون الجراحة.

كما تستخدم الجراحة الكهربائية Electrosurgery، وفي هذه الطريقة يتم تجويف السرطان باستخدام المكحت، ثم يحرق تيار كهرباء الحافة حول المكان لقتل بقايا الخلايا السرطانية.

وتستخدم جراحة الليزر Laser technique، ويستخدم في هذه الطريقة شعاع الليزر، لقطع وإزالة النسيج المريض، ويتم إغلاق الأوعية الدموية المحيطة.

كما أن هناك طريقة جراحية تعرف بطريقة مو Moh's technique، حيث يقوم الجراح بإزالة النسيج السرطاني، طبقة رقيقة واحدة في المرة، حتى يصل إلى النسيج السليم. ثم يتم فحص كل طبقة تحت المجهر، لكي يكون الجراح متأكداً أنه قد أزال كل السرطان بالإضافة إلى قدر ضئيل من النسيج السليم. تعد هذه الطريقة فاعلة جداً للسرطان المتكرر، وللحالات التي يكون فيها الورم كبيراً أو حدود امتداده عميقة. والعلاج الإشعاعي Radiation therapy، هذا النوع من العلاج يعتمد على توجيه أشعة إكس أو شعاع إلكتروني إلى المنطقة المصابة لقتل النسيج السرطاني.

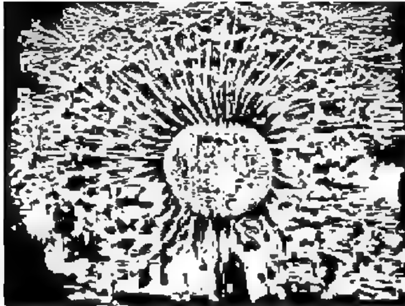
ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، التي لها دور في معالجة سرطان الجلد أو الحد منه، وأهم هذه الأعشاب ما يأتي:

١- الأرقطيون Burdock:

ويعرف علمياً باسم Arctium lappa، والجزء المستخدم من هذا النبات هو الجذر الذي يحتوي على جلوكوزيدات مره وفلافونيدات وحمض العفص، ومتعددات الأسيتيلين وزيت طيار وتربينات أحادية نصفية واينولين. يستعمل الجذر على نطاق واسع، ويعد أكثر الأعشاب المزيلة للسموم. يعد مضاداً حيوياً قوياً، فهو مضاد للجراثيم والفطريات ومدر للبول ومخفض للسكر، وله مفعول مضاد للأورام. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية؛ حيث يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٢- الطرخشون Dandellion:



ويعرف علمياً باسم Taraxacum officinale، والجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور التي تحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وتربينات ثلاثية وفيتامينات أ، ب، ج، د، وكذلك كومارينات وكارتينوتيدات ومعادن وأهمها البوتاسيوم والكالسيوم.

يستخدم الطرخشون طارداً للسمية من الجسم، وتفكيك حصى المرارة، ومضاداً للأورام. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية أو الصيدلية، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٣- جذر الخطمي Marshmallow:

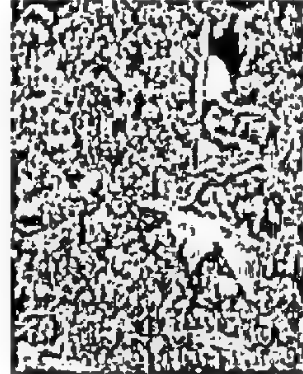
ويعرف علمياً باسم Althaea officinalis، والجزء المستخدم الجذر الذي يحتوي على نشاء وهلام وبكتين وفلافونيدات والسكروز وحموض الفينوليك والأسباراجين.

يستخدم الجذر لحماية الأغشية المخاطية. ويستخدم مضاداً للأورام الجلدية. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية. حيث يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

٤- طحلب آيرلندا Irish Moss:



يعرف علمياً باسم Chandrus crispus، ويستخدم النبات كاملاً. الذي يحتوي على مقادير كبيرة من متعددات السكريد والبروتين والحموض الأمينية واليود والبروم. يستخدم ملطفاً لالتهابات الأغشية المخاطية الجافة والمهيجة، ويعد من أفضل الأعشاب لعلاج مشكلات الجلد. يوجد منه مستحضرات تباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.



٥- الحماض Yellow Dock:

ويعرف علمياً باسم Rumex Crispus. الجزء المستخدم منه الجذور التي تحتوي على إنثراكينونات وزيت طيار وحموض العفص. يستخدم صاداً للأورام. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان مرتين في اليوم.

٦- الأستراجلس Astragalus:

ويعرف علميا باسم Astragalus membranacus. والجزء المستخدم من النبات جذوره التي تحتوي على اسبارجاين وكالسيوسين، وفورمونونيتين وستيرولات واستراجالوزيدات. يستخدم جذر الأستراجلس لاستعادة قوة الجهاز المناعي السوي لدى مرضى السرطان، الذين يعالجون بالأدوية الكيميائية أو الأشعاعي يتعافون بسرعة عند استخدام هذه النبات معها. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ ثلاث كبسولات ثلاث مرات يومياً.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، ومن أهمها ما يأتي:

- ثنائي ميثيل جلالسين: وهو يحسن أكسدة الخلايا. متوفر على شكل أقراص وكبسولات. يؤخذ حسب تعليمات الطبيب.
- الثوم: يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وهو يدعم الجهاز المناعي.
- فيتامين ج: مضاد قوي للسرطان ويدعم المناعة، يستخدم حسب الجرعة المدونة عليه.
- فطر مايتاك: يثبط نمو وانتشار الأورام السرطانية، وأيضاً يعزز جهاز المناعة. يستخدم حسب التعليمات المكتوبة على المستحضر.
- غضروف القرش: يثبط نمو بعض أنواع السرطانات أيضاً يحفز جهاز المناعة. يؤخذ قرص ثلاث مرات يومياً.

حمض بارا أمينو بنزويك: يؤخذ بمعدل ٢٥ مجم يومياً، وهو يساعد في الحماية ضد سرطان الجلد.

- الشاي الأخضر الصيني: يمنع حدوث السرطان، ويحد من انتشاره. يشرب كأس شاي ثلاث مرات يومياً.

تعليمات يجب اتباعها للمصابين بسرطان الجلد:

١- تناول غذاءً منخفض الدهون، غنياً بمضادات الأكسدة، مثل الجزر الغني بالكاروتين، والبطاطا الحلوة، والقرع والسبانخ والبروكلي والكرنب والقنبيط، واللفت الأصفر والفواكه الحمضية.

٢- كن ملماً بعلامات الخطر لسرطان الجلد.

٣- استخدم وسائل واقية عندما تكون في الشمس للحماية من سرطان الجلد.

٤- إذا كان في أسرتك تاريخ مرضي لسرطان الجلد. فتجنّب الشمس بقدر الإمكان، واستخدم واقياً من الشمس، وافحصها بانتظام عند المختص.

٥- تجنب التعرض لضوء النيون على مدى قريب.

٦- اجعل غذاءك متضمناً أغذية غنية بفيتامين هـ. حيث يحمي من ضرر الأشعة فوق البنفسجية.



سوء الهضم أو عسر الهضم

Indigestion

سـوء الهضم: معاناة في الصدر والبطـن، تحدث عادة بعد الإفراط في الطعام أو الشرب. وقد يكون الألم حاداً أو فاتراً أو شعوراً بالامتلاء، يمكن التخفيف منه بالتجشؤ أو بإخـراج الغازات من فتحة الشرج. وفي بعض الأحيـان يحدث إحساس محرق مؤلم يسمـى الحرقـان (مغص المعدة) يمتد مـن المعدة نحو العنق والفم بعـد الطعام. وقد يصحب سوء الهضم أيضاً بعض الاضطرابات في الجهاز الهضمي، بما في ذلك القرحة الهضمية وأمراض الكبد والمرارة. ولكن ليس لسوء الهضم علاقة على الدوام بالأعضاء الهضمية. وقد يصاحب سوء الهضم في بعض الأحيان أمراض القلب والكلى. ويمكننا في بعض الأحيان تجنب سوء الهضم بالامتناع عـن تناول الأغذية الدسمة، والشديدة النضـج. قد يؤدي ابتلاع الهواء عن طريق المضغ والفم مفتوح أو التحدث أثناء المضغ أو بلـع الطعام بسرعة إلى عسر الهضـم. ويسهم تناول السوائل مع الطعام في التسبب في عسـر الهضم، حيث إنه يخفف الإنزيمات التي يحتاجها الهضم. وبعض المشروبات والأطعمة قد تكون سبباً في عسر الهضم؛ لأنها مهيجة للجهاز الهضمي، وتتضمن هذه الأطعمة: الأطعمة الدهنيـة والحريفة والمكررة والكافئين والخل. وهناك عوامل أخرى قـد تتسبب في عسر الهضـم، مثل الانسداد المعوي، وسوء الامتصاص، وقرح المعدة والاثنا عشر، واضطرابات البنكرياس والكبد، والحويصلة الصفراوية.

إذا لم يتـم هضـم الطعام بصورة جيدة، فإن الطعام يمكـن أن يتخمر أو يتعفن في الأمعاء؛ مما يؤدي إلى تكون كبريتيد الهيدروجين والنشادر وثاني أكسيد الكربون. ومـن المعـروف أن الأطعمـة الغنية بالكربوهيـدرات المعقدة مثل الفـول والحبوب هي الأطعمة الأساسية المسؤولة عن تكون الغازات بسبب التخمر، حيث إنها صعبة الهضم،

ولذلك فإنها تعطي دقائق غير مهضومة، تتغذى عليها بكتريا الأمعاء. أما عدم هضم البروتينات إذا حدث فيؤدي إلى حدوث التعفن، وتكون غازات ذات رائحة كريهة، مثل كبريتيد الهيدروجين والنشاذر.

كما يعزو العلماء عسر الهضم إلى العوامل النفسية، مثل الضغوط والقلق والتوتر أو خيبة الأمل؛ حيث تؤدي إلى اضطراب الآلية العصبية، التي تتحكم في انقباض عضلات المعدة والأمعاء. كما أن أنزيمات الهضم إذا نقصت تؤدي إلى متاعب في الأمعاء. وكثيراً ما يصاحب عسر الهضم حرقة القلب.

كيف يمكن للمصاب بسوء الهضم من معرفة فيما إذا كان مرضه بسبب زيادة حمض الهيدروكلوريك في المعدة أم لا؟

لحمض الهيدروكلوريك دور كبير في تكسير وهضم الطعام، وهذا الحمض تفرزه غدد في المعدة. وقد يؤدي عدم وجوده بكمية كافية إلى عسر أو سوء الهضم، وعادة ما يقل هذا الحمض مع تقدم الإنسان في العمر.

يمكن للفرد معرفة ما إذا كان بحاجة لمزيد من الحمض بواسطة اختبار بسيط، وهو تناول ملء ملعقة كبيرة من خل التفاح أو عصير الليمون، فإذا أدى هذا إلى زوال عسر الهضم فإنه في حاجة للمزيد من حمض الهيدروكلوريك في المعدة. وإذا زاد الخل أو الليمون من شدة الأعراض فهذا يعني أن لدى الشخص الكثير من هذا الحمض، وينبغي عليه حينئذ عدم تناول أي مكملات تحتوي على حمض الهيدروكلوريك.

ما هي العلاجات المستخدمة لسوء الهضم؟

ينقسم علاج سوء الهضم إلى ثلاثة أقسام:

أولاً: العلاج بالمواد الكيميائية:

١- تستعمل مضادات الحموضة لتخفيف الشعور بعسر الهضم وحرقة الفؤاد، ولكن في معظم الأوقات قد تزيد الأمور سوءاً؛ حيث تقوم بمعادلة الحمض في المعدة مما يمنع الهضم السليم، ويعوق امتصاص المواد الغذائية، مما يؤدي

إلى استمرار عسر الهضم. ولا يجوز استخدامها إلا عند زيادة الحموضة زيادة كبيرة، أو تعرض الشخص للإصابة بالقرحة الببسينية.

ومعظم مضادات الحموضة التي تباع في الولايات المتحدة الأمريكية تحتوي على مركبات الألمنيوم وكربونات الكالسيوم ومركبات الماغنسيوم أو بيكربونات الصوديوم. وهذه المضادات لها في أغلب الأحيان تأثير سيء.

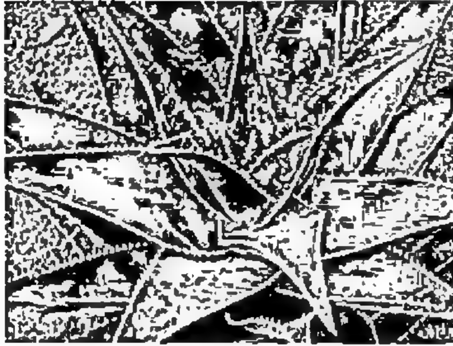
٢- هناك مستحضرا بينو (beano، besure)، التي تفيد في منع تكوين الغازات، ويجب تناولها مع أول ملعقة من الطعام لكي يكونا مؤثرين.

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، التي تستخدم لعلاج سوء الهضم، ولكن سوف نتحدث عن أهمها. وهي:

١- الصبر aloe:

يوجد من الصبر أنواع كثيرة ولكن الأنواع المستخدمة طبياً ثلاثة، وهي الصبر العادي، والصبر الآسيوي، والصبر الإفريقي. والنوع المعروف والمتداول في المملكة العربية السعودية هو النوع المعروف باسم aloe vera، وهو ينمو في مختلف مناطق المملكة. الجزء المستخدم من نبات الصبر هي العصارة التي تفرزها الأوراق الخنجرية الشكل والغليظة.



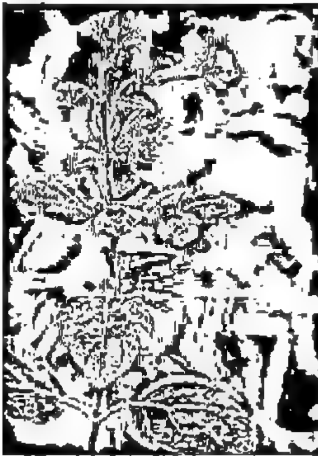
تستعمل هذه العصارة التي تحتوي على جلوكوزيدات إنثراكينونية كمسهلة بجرعات كبيرة وملينة بجرعات أصغر، كما تستعمل العصارة في معالجة سوء الهضم وحرقة الفؤاد. يوجد مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية من الصبر. حيث يؤخذ ملء فنجان قهوة مرة على الريق ومرة عند الذهاب إلى النوم، ويجب أن تكون المعدة خالية من الطعام.

٢- الياتسون anise:



اليانسون نبات صغير لا يزيد ارتفاعه عن ٥٠سم، له ثمار مظلية الشكل، والجزء المستخدم من النبات ثماره التي يسميها الناس بذور اليانسون. تحتوي ثمار اليانسون على زيت طيار، أهم مركبات هذا الزيت هو الأنثيول anethole. تستخدم البذور طاردة للغازات وعلاجاً للمغص، وتؤخذ بذور اليانسون إما مضغاً أو سفاً، أو يؤخذ ملء ملعقة طعام في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يشرب الكوب بما فيه بمعدل ثلاث مرات يومياً.

٣- النعناع البري calament:



عشب معمر له رائحة عطر النعناع، يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، أوراقه بيضاوية وأزهار أرجوانية. يعرف علمياً باسم calamenth ascendes. تستعمل الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار، يتكون من البوليغون بشكل أساسي. يستعمل كطارد للأرياح وعسر الهضم، وهو مفيد في علاج السعال وطرد البلغم، وكذلك الزكام. يؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء مُغلّى، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. ويجب عدم استخدامه للمرأة الحامل وللأطفال.

٤- الزنجبيل GINGER:

الزنجبيل نبات معمر يعرف علمياً باسم Zingeber Officinale، والجزء المستعمل منه جذاميره الموجودة تحت سطح التربة، التي تحتوي على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت هي: Zingiberene, Curcumene, Betabisaboline, Phellandrine, Zingeberol, Gingerol, Shogaol وهو الذي يعزى إليه الطعم الحار

للزنجبيل، ويحتوي الزنجبيل على كمية كبيرة من النشا. يعد الزنجبيل من أكثر العقاقير استعمالا، ومن أشهر التوابل. يستخدم مُغلّى الزنجبيل المحلى بالعسل لعلاج حالات البرد والسعال وطرد الأرياح وتسكين المغص. تستعمل كبسولات الزنجبيل التي تباع في محال الأغذية الصحية بمعدل كبسولتين ضد الغثيان قبل السفر في الرحلات البحرية أو الجوية، للذين يعانون من دوار البحر أو القيء في الطائرة. كما يستخدم بمعدل كبسولة واحدة كحد أقصى لعلاج داء الصباح لدى المرأة الحامل.

يجب عدم استخدامه من قبل الأشخاص المصابين بمرض المرارة، وعدم استخدام جرعات كبيرة في حالات مرض السكر. كما يجب عدم استخدامه مع أمراض القلب، حيث يسبب الخفقان في حالات الجرعة الزائدة. يتداخل الزنجبيل مع أمراض الضغط المرتفع والمنخفض والجرعات الزائدة منه تسبب عدم انضباط الضغط.

٥- البقدونس PARSLEY:

نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى ٢٠سم، ويعرف علمياً باسم Petroselinum Crispum، والجزء المستعمل منه الأوراق والبذور والجذور. يحتوي البقدونس على زيت طيار يتكون ٢٠٪ منه من مركب الميريستيسين ونحو ١٨٪ من الأبيول، وكثير من التربينات الأخرى، كما يحتوي على فلافونيات وفثاليدات وكومارينات وفيتامينات أ، ج، هـ، ومستويات عالية من معدن الحديد. يستخدم البقدونس لإزالة عسر الهضم؛ حيث تؤكل عدة أغصان طازجة بعد غسلها جيدا، أو يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش النبات الجاف وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك تنقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين مع كل وجبة، حيث يقوم بالقضاء على البكتريا غير المرغوبة في الأمعاء، ويساعد على هضم جيد.

٢- فيتامين ب المركب: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الطعام، ويعد ضرورياً لهضم جيد.



٣- حبيبات الليسيثين أو كبسولات الليسيثين: يؤخذ حبيبات الليسيثين، بمعدل ملء ملعقة طعام ثلاث مرات يومياً قبل الطعام أو ١٢٠٠مجم من كبسولات الليسيثين ثلاث مرات يومياً قبل الطعام. يقوم الليسيثين على استحلاب الدهون مما يساعد على تكسيرها ومن ثم سهولة هضمها.

٤- الأسيدوفيلس: يؤخذ ملء ملعقة قبل الطعام بنصف ساعة بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وهي ضرورية للهضم.

تعليمات مهمة للمصابين بعسر الهضم:

١- لا بد وأن يتضمن غذاؤك ٧٥٪ من الخضراوات والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة.

٢- لا بد أن يتضمن غذاؤك البابايا (العنبروت) الطازج، وكذلك الأناناس الطازج، الذي يحتوي على أنزيم البروميلين؛ حيث إنهما مصدران جيدان لأنزيمات الهضم.

٣- قلل من تناول البقوليات مثل الفول والعدس والفول السوداني وفول الصويا، حيث تحتوي على مثبطات الأنزيمات.

٤- تجنَّب الكافئين والمشروبات الغازية والعصير الحمضي والدهون والمكرونة، والفلفل وشرائح البطاطس المقلية واللحم والطماطم والأطعمة الحريفة والمملحة.

٥- لا تتناول منتجات الألبان والأطعمة السريعة التحضير المصنعة؛ حيث تؤدي إلى تكون المخاط، الذي يؤدي بدوره إلى عدم هضم البروتينات.

٦- إذا كنت قد خضعت لعملية جراحية في البطن مثل تقصير الأمعاء. فتناول البنكرياتين للمساعدة على هضم الطعام، وإذا كنت تعاني من انخفاض مستوى سكر الدم، فإنك تحتاج إلى البنكرياتين، واستخدمه بعد الوجبات إذا شعرت بالامتلاء والانتفاخ ووجود غازات.

٧- امضغ الطعام جيداً ولا تبلعه بسرعة.

٨- لا تأكل وأنت غضبان أو مجهد.

٩- لا تشرب السوائل أثناء وجبات الطعام، فهذا يخفف العصارات المعدية، ويمنع الهضم الجيد للطعام.

١٠- إذا شعرت بحرقة الفؤاد واستمرت الأعراض، فاستشر الطبيب، فإذا بدأ الألم الانتقال إلى الذراع الأيسر أو صحبه شعور بالضعف أو الدوار أو قصر النفس، فاذهب إلى المستشفى فإن هذه الأعراض تشبه الأعراض المبكرة للنوبة القلبية.



صرير الأسنان:

Bruxism

صرير الأسنان: هو الطحن بالأسنان، وهو يحدث عادة أثناء النوم دون أن يشعر المريض بالرغم من الشخص القريب منه قد يشعر به. الطحن المزمن للأسنان قد يسبب مشكلات للأسنان، منها ضعفها وتراجع اللثة إلى الخلف. وقد تندفع الأسنان إلى خارج الخط، ويتغير أحكام انقباض الأسنان، وقد يحتاج إلى ضبط. وإذا لم يعالج هذا المرض فإن المصاب بصرير الأسنان سيفقد في النهاية أسنانه. صرير الأسنان يحدث إذا كانت الأسنان حساسة للحرارة أو البرودة. والتقلبات في معدلات مستوى السكر في الدم، قد يكون أحد الأسباب لصرير الأسنان، وكذلك القلق والضغوط النفسية ربما كانت سبباً في مرض صرير الأسنان.

علاج مرض صرير الأسنان:

لا يوجد علاج لصرير الأسنان بالأدوية العشبية، ولكن يوجد ما يفيد ذلك باستخدام المكملات الغذائية مثل:

١- حمض بانتوثينيك: يقلل الضغط ويحد من صرير الأسنان الجرعة المعتمدة من هذا الحمض هي ٥٠٠ مجم بمعدل مرتين في اليوم.

٢- الكروم: يستعمل لجعل معدل السكر في الدم طبيعياً: نظراً لأن نقص السكر في الدم عادة يرتبط بهذا المرض. يستخدم بيكلونات الكروم بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.

٣- مركبات المعادن والفيتامينات: تقلل الضغط على الأسنان، يؤخذ حسب إرشادات الطبيب، أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- الزنك: يقلل الضغط ويساعد الجهاز المناعي يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي ١٠٠ مجم يومياً.

٥- فيتامين ب المركب: وهذا الفيتامين ضروري لعمل الأعصاب يؤخذ ١٠٠ مجم مرتين يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- لا تأكل أي شيء حلو في أثناء ٦ ساعات قبل الذهاب إلى الفراش، وإذا كنت جائعاً فخذ وجبة خفيفة من البروتينات أو الألياف.

٢- تجنب التوتر بقدر الإمكان، حيث إن التوتر له دور في مرض صرير الأسنان، وتعلم التعامل مع التوتر ووسائل الاسترخاء.

٣- حلل شعرك لتحديد وجود أي اضطراب في المعادن لديك، مثل المعدلات غير الطبيعية للبوتاسيوم والصوديوم.

٤- نظّم غذاءك بحيث يكون قليل السكر غنياً بالبروتين أو الألياف، ويتضمن وفرة من الخضراوات والفواكه والبقول والبندق الطازج والديك الرومي والسمك المشوي.

٥- تجنب الأغذية المقلية والأطعمة الجاهزة واللحم الأحمر والسكر المكرر والدهون المشبعة، وكل منتجات الألبان عدا الزبادي والجبن الطازج، وتجنب كل الأطعمة المضاف لها مذاقات صناعية أو ألوان أو مواد حافظة.

٦- يمكنك عن طريق طبيب الأسنان عمل شريحة ترتديها أثناء النوم فوق الأسنان، حيث تحد هذه الشريحة من تحطم الأسنان.



ضعف الشهية
Appetite ،poor

يعد ضعف الشهية عرضاً لبعض الأمراض. فقد وجد العلماء أن العوامل النفسية مثل الاكتئاب والتوتر والمرض وأي إصابة قد تسبب نقصاً ملحوظاً في شهية الشخص. وقد لوحظ أن التدخين والتسمم بالمعادن الثقيلة مثل الزئبق والزرنيخ والرصاص والكادميوم، أو مرض نقص التغذية أو سوء امتصاص الطعام قد يكون لها دور كبير في ضعف الشهية.

علاج مرض ضعف الشهية:

ينقسم العلاج إلى قسمين هما:

أولاً: الأدوية العشبية:

أهم الأعشاب التي يمكن استخدامها لضعف الشهية هي:

١- النعناع البري Calament:

يعد النعناع البري من أهم الأعشاب التي تنبه الشهية الضعيفة. لقد تحدثنا عن النعناع البري في علاج عدد من الأمراض. ولكن بالنسبة لضعف الشهية فهو يؤخذ قبل الوجبات على هيئة مُغلّى، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مجروش أوراق النعناع البري، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لتنقع لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم قبل الوجبات.

٢- الشمر Fennel:

الجزء المستخدم من نبات الشمر البذور. وقد تحدثنا عن الشمر في عدد من الأمراض السابقة. انظر الجزء الأول والثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب. تعد بذور الشمر من المواد الفاتحة للشهية، يمكن إضافتها للطعام أو استخدام مستحضر الشمر المتوفر في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية، بحيث يؤخذ كبسولتان قبل كل وجبة.

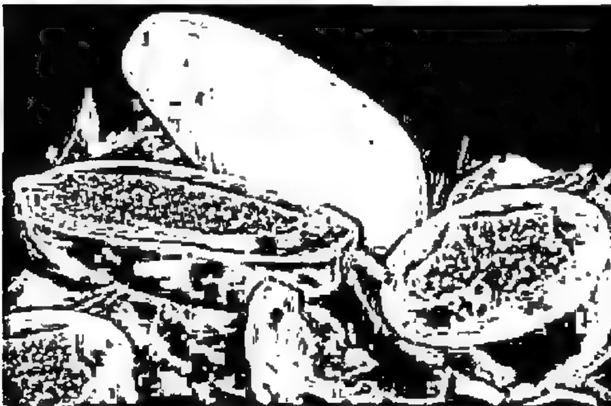
٣- الزنجبيل Ginger:

من المعروف أن جذامير الزنجبيل تعد من التوابل أو المنكهات التي تحسن طعم الطعام، ويضاف عادة إلى بعض موائد الطعام. ويمكن استخدام مسحوق الزنجبيل حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى ويحرك ويشرب مباشرة قبل وجبة الغداء. أو يمكن استخدام كبسولات مستحضر الزنجبيل المتوفرة في محال الأغذية الصحية.

٤- أوراق البابايا Papaya:

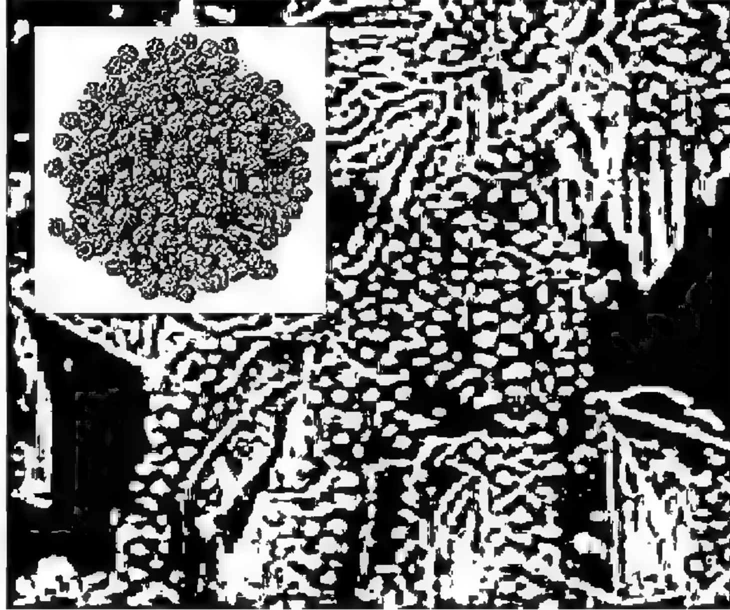
البابايا شجرة معمرة تنمو بسرعة، ويصل ارتفاعها إلى ٨ أمتار، لها أوراق مفصصة تشبه إلى حد ما أوراق الخروع وهي كبيرة جداً، ولها أزهار صفراء وثمار كبيرة صفراء إلى برتقالية تشبه المنجهة، ولكنها أكبر، يوجد في الثمرة عدد كبير من البذور السوداء. يعرف النبات علمياً باسم Carica papaya، الجزء المستخدم من النبات الثمار والأوراق والبذور. تحتوي ثمار البابايا على أنزيمات بروتيوليتيه مثل البابايين وكيموبابايين وقليل من قلويدات الكاربايين. تستخدم الأوراق كمشهية؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ٥ دقائق، ثم تصفّى وتشرب قبل وجبة الغداء فقط.





٥- أوراق الفلفل الأسود Black Pepper:

سبـق الحديث عن الفلفل الأسـود في علاج أمراض عديدة، لكننا لم نتحدث عن أوراق الفلفـل. لقـد وجد أن ورق الفلفل الأسود يستخـدم مشهياً بإضافة قليل منه مع الطعام والسلطة.



٦- الجوتوكولا Gotu Kola:



تعـرف الجوتوكـولا بقصعـة المـاء الهنديـة وسـرة البحـر الهنديـة. لقـد سبق الحديث عنها في عدد من الأمراض السابقة. الجوتوكولا مقوية ومنبهة، وتزيد النشاط وتزيد الشهية ومدرة للبول تقوي عمل الجهاز العصبـي. يوجد مستحضر مقنن من هذا النبات في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- خميرة البيرة: غنية بالمغذيات خاصة فيتامين ب الذي يحسن الشهية. ابدأ بنصف ملعقة صغيرة يومياً ثم زدها إلى ملعقة كبيرة يومياً.

٢- فيتامين ب المركب: يزيد الشهية. استخدم جرعة عالية التركيز. يؤخذ ١٠٠مجم أو أكثر يومياً قبل الوجبات.

٣- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: يؤخذ حسب تعليمات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- لا تتناول السوائل قبل أو أثناء الوجبات.

٢- تناول وجبات خفيفة بين الوجبات، مثل الموز وفول الصويا وقشدة الحليب والجبن والكستر والزبادي.

٣- اشرب يومياً ثلاثة أكواب من الحليب خالي الدسم.

٤- خذ فيتامين ب كمكمل.

٥- جرب تناول وجبات عديدة صغيرة أثناء اليوم، بدلاً من تناول وجبتين أو ثلاث وجبات كبيرة.

٦- إذا كنت تدخن فاقلع عن التدخين. لأن التدخين يقلل الشهية، وهو أحد الأسباب الرئيسة في فقدان الشهية.





ظاهرة رينود*
Raynau'ds phenomenon

ظاهرة رينود اضطراب يحدث في الدورة الدموية، مما يجعل اليدين والقدمين حساسة للبرد. فعندما تتعرض اليدان أو القدمان لدرجة حرارة باردة، فإن الشرايين الصغيرة التي تغذي أصابع اليدين والقدمين تنقبض، ومن ثم تكون كمية الدم التي تصل اليدين والقدمين غير كافية: حيث يكون نقص الأكسجين واضحاً، وعليه فإن اليدين والقدمين تأخذان اللون الأبيض أو الأزرق. ومع الوقت فإن هذه الحالة يمكن أن تسبب انكماشاً في اليدين والقدمين، ويمكن أن تظهر عليها تقرحات، التي تسبب تلفاً للأنسجة، وتؤدي إلى التهاب مزمن تحت أو حول الأظفار، سواء بالنسبة لليدين أو القدمين. وفي الحالات الشديدة إذا لم تعالج الحالة فقد تحدث الغرغرينا.

إن ظاهرة رينود شائعة في النساء أكثر من الرجال، ويمكن أن تحدث بنفسها أو كمضاعفات لأمراض أخرى، مثل التهاب الأوعية الدموية المزمن في الأطراف أو تصلب الشرايين، وكذلك بعض الأدوية التي تؤثر على الأوعية الدموية مثل مثبطات قنوات الكالسيوم ومستحضرات فطر الأرجوت، والفاويبنا مثبطات المستقبلات العصبية. هذه كلها أعراض يمكن أن تسبب أعراضاً تشبه تماماً أعراض رينود. وقد تبين أن هناك علاقة وطيدة بين مرض ظاهرة رينود، وبعض الحالات التي تحدث فيها انقباض غير طبيعي للأوعية الدموية مثل الصداع النصفي.

علاج ظاهرة رينود ينقسم إلى ثلاثة أقسام هي:

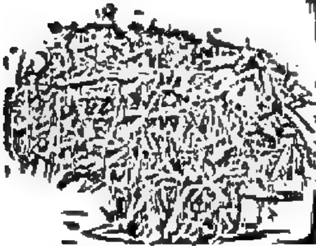
أولاً: العلاج بالأدوية المشيدة مثل:

علاج نيفيدبين Nifidipine الذي يستخدم مثبطاً لقنوات الكالسيوم، الذي يعد علاجاً جيداً لعلاج ظاهرة رينود.

ثانياً: الأدوية العشبية:

هناك عدد من الأدوية العشبية تستعمل في علاج ظاهرة رينود أهمها الآتي:

١- اللاباشو Lapacho:





اللاباشو يعرف عادة باسم آخر هو بوداركو Baud'arco, وهو شجرة دائمة الخضرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً، تحمل أزهاراً قرنفلية. تعرف علمياً باسم Tabebuia avellandedae. الجزء المستعمل من النبات هو اللحاء (قشور السيقان)، الذي يحتوي على كينونات مثل لاباشول وكذلك بيوفلافونيات ولاباشينول، كارنوسول، وأندولات وتميم الأنزيم وقلويدات تشمل تيكومين، صابونينات ستيرويدية. تستخدم قشور اللاباشو مضاداً حيوياً جيداً، ومضاداً للفطور، ومنبهاً للمناعة ومضاداً للالتهاب ومقوياً. ومضاداً للأورام. وقد كان تأثير اللاباشو المضاد للأورام مثيراً للجدل، لكن الأبحاث المجراة في البرازيل تشير إلى أن اللحاء قد يكون مفيداً في علاج السرطان واللوكيميا. وتلعب مكونات اللحاء دوراً في مقاومة نمو الأورام، لا سيما مركب اللاباشو، الذي يثبط نمو الخلايا الورمية بمنعها من استقبال الأكسجين. ومن المعروف أن لحاء اللاباشو مضاد جيد للالتهاب، فهو يقاوم أيضاً داء السكري، وهذا المفعول يعود بشكل جزئي إلى القلويد تيكومين، كما أنه يخفض ضغط الدم. كما أن اللحاء مضاد حيوي طبيعي مهم للعدوى الجرثومية والفيروسية، وخاصة للفم والأنف والحلق. ويستخدم أيضاً في الحالات الفطرية بما في ذلك السعفة Ringworm والسلاق Thrush وبالأخص داء مبيضات الكانديدا. ولحاء اللاباشو يستخدم في تنشيط الدورة الدموية وتقويتها في الأطراف. يستخدم مُغلى اللحاء حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق اللحاء يضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى، ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين يومياً.

٢- الجنكة Ginkgo biloba:



سبق الحديث عن الجنكه كأفضل علاج لتحسين الدورة الدموية وتنشيطها، وذلك في عدد من الأمراض الموجودة في الجزء الأول وفي الجزء من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يوجد عدة مستحضرات من أوراق الجنكة متوفرة في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ حبة واحدة أو كبسولة بمعدل مرة صباحاً ومرة مساءً.

٣- الفلفل الأحمر Cayenne أو Chilli:

للفلفل الأحمر شهرته في تنشيط الدورة الدموية والمركب كابساسين والكابسيسيدين تلعب دوراً في ذلك؛ فهي تزيد تدفق الدم إلى الجلد وتفرج تشنج العضلات، وقد تحدثنا بالتفصيل في كثير من الأمراض السابقة عن تأثيرات الفلفل الأحمر. يوجد مستحضر مقنن منه ومن المركب كابساسين متوفر في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

٤- الأس البري الشائك Butcher's Broom:



سبق الحديث عن الأس البري، الذي يستخدم منه جميع أجزائه، بما في ذلك الجذور في عدة أمراض سابقة. وهو ينشط الدورة الدموية ويقويها في اليدين والقدمين، بالإضافة للشعيرات الدموية، وكذلك جيد للدوالي والبواسير. يوجد مستحضر مقنن منه متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً.

ملاحظة الأشخاص الذين يوجد لديهم ارتفاع في ضغط الدم يجب عليهم عدم استعماله.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية إلا أن أهمها ما يأتي:

١- فيتامين هـ: لـه مفعول جيد في تحسين الـدورة الدموية في الأطراف ومضاد للتجلط، وبالأخص تلك التي تحدث في الرئة والقلب والساقين. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

٢- حبيبات الليسيثين أو كبسولات الليسيثين: تعمل على تخليص الجسم من الدهن. يؤخذ ملء ملعقة طعام من حبيبات الليسيثين بمعدل ثلاث مرات يومياً مع الطعام، وإن تعذر ذلك فتستخدم الكبسولات بمعدل ١٢٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الطعام.

٣- النياسين (فيتامين ب٣): مهم جداً، حيث يوسع الشرايين الصغيرة، ويحسن الدورة الدموية في الأطراف. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة، مع ملاحظة عدم استخدام النياسين للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو الكبد أو النقرس.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تجنب الكافين الموجود في الشاي والقهوة والكاكاو والكولا والمتة والشيكولاتة، حيث إنها تسبب انقباض الأوعية الدموية، وكذلك تجنب الأدوية التي تسبب انقباض الأوعية الدموية، مثل أدوية تنظيم الحمل، وأدوية الصداع النصفي مثل الأرجومترين.

٢- تجنب الأطعمة الدهنية والمقلية، وأكثر من الوجبات المحتوية على أكثر من ٥٠٪ أطعمة نيئة مثل الخضراوات والفواكه الطازجة، وحافظ على تدفئة قدميك ويديك وارتد دائماً الأحذية المريحة، لا تخرج حافي القدمين، وحاول ارتداء الجوارب في الرجلين بشكل دائم والقفازات في اليدين، وبالأخص في وقت الشتاء.



عتة الشيخوخة
Senility

هـو مصطلح عـام يستعمل عادة لوصف المشـكلات العقلية التـي تؤثر على كبار السـن، ويشـير إلى هذا المصطلـح في الواقع إلى عدد كبير من الحـالات، التي تسهم فيها عوامل كثيرة بالقدر نفسه. لذا نجد أن العديد من المتخصصين بمشكلات الكبر يتحاشـون هـذا المصطلـح. وكل الحالات المرتبطـة بهذا المصطلح يمكـن تفاديها في الكبر، كما أن معظمها يمكن التخفيف منها بالعلاج السريع.

والأعراض الرئيسة المرتبطة بالشيخوخة تشمل فقداناً حاداً للذاكرة، وتناقصاً في المقـدرة علـى القيام بالأعباء العقليـة، مثل القراءة والعمليـات الحسابية. والذين يعانـون هذه المشكلـة يعانون كذلك نسيان الزمن ومـكان وجودهم. وقد لا يستطيعون تذكـر حقائق مهمة أو التعـرف على أشخاص كانوا يعرفونهـم معرفة جيدة من قبل. وتتسبـب في هـذه الأعراض مجموعة مـن التغيرات العضوية المستديمـة أو المؤقتة في الدمـاغ. ومن أكـثر أمراض الدماغ شيوعاً، التي تسبب نوعـين من التلف المستديم في المـخ. خبل الاحتشاء المخـي، وهو تعبير أدق لمـا كان يعرف بعصـب الشرايين المخي، ومرض الزهايمر، الذي يعرف بالخرف الشيخوخي من فصيلة الزهايمر.

وفي الاحتشـاء المخي تنسد الشرايين التي تغذي المخ جزئياً، فلا تستطيع مده بما يكفيـه من الدم الغني بالأكسجين. ونتيجة لذلك تنتاب المريض سلسلة من التجلطات الدمويـة، التي تتلـف الكثير من أنسجة المـخ. ومرض الزهايمر يدمـر خلايا الدماغ ولم تعـرف أسبابه حتى الآن. وقد تظهر أعراض الاحتشاء المخي أو مرض الزهايمر نتيجة لعدة حـالات أخرى مثل إصابات الرأس والحمى المرتفعة، والتفاعلات السلبية

للمخدرات، والتغذية السيئة أو الرديئة. وفي معظم الحالات، يمكن التخلص من الأعراض بالعلاج، ولكن قد تؤدي هذه الحالات إلى التلف الدائم في الدماغ إذا أهمل علاجها. يمكن أن ينتج فقدان الذاكرة أو اختلالها لدى كبار السن عن بعض المشكلات العاطفية، وتشمل هذه المشكلات الملل والاكتئاب والقلق والوحدة. كثير من المرضى الذين تم تشخيص حالتهم بأنهم مصابون يعانون من العتّه الكاذب وأعراضه التي تشبه العته، ولكنها تنشأ من الصمم، أورام المخ، مشكلات الغدة الدرقية، اضطرابات الكبد والكلى أو استخدام أدوية معينة.

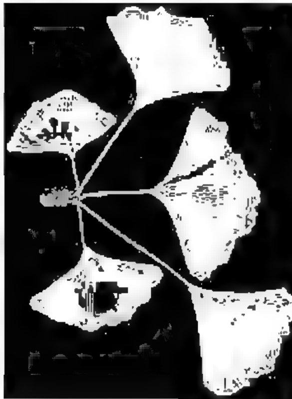
.يعد العته غير قابل للشفاء، ولكن يمكن للغذاء الجيد وبعض الأدوية العشبية والمكملات الغذائية أن تفيد وتحسن كفاية المخ.

علاج عَتَه الشيخوخة

يمكن علاج عته الشيخوخة بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية:

١- الجنكة Ginkgo biloba:



سبق الحديث عن الجنكة وتأثيراته، ولكنه بالنسبة لعته الشيخوخة يقوم بدور كبير، حيث يدعم الدورة الدموية ووظيفة المخ والذاكرة، ويدمر الشقوق الحرة من أجل حماية خلايا المخ. يوجد مستحضرات من أوراق الجنكة تباع في محال الأغذية الصحية والصيدليات. يؤخذ كبسولتان صباحاً وأخرى مساءً يومياً.

٢- الثوم Garlic:



الثوم من الأعشاب التي تستخدم لعلاج كثير من العلل. وقد سبق الحديث عنه في علاج عدد من الأمراض (انظر الجزء الأول وهذا الجزء من موسوعة جابر لطب الأعشاب).

يستخدم الثوم لتحسين كفاية عمل المخ، ويساعد كثيراً في تقليل الضغط النفسي والانفعال الذي يلعب دوراً كبيراً في مرض عته الشيخوخة. يمكن أكل الثوم طازجاً، حيث يؤكل فصان مع كل وجبة يومياً. أو يمكن استخدام كبسولات أو أقراص الثوم المتوفرة في الصيدلية، حيث يؤخذ كبسولتان أو حبتان من الثوم مع كل وجبة يومياً.

ثانياً: المكملات الغذائية:

يحتاج مرض عته الشيخوخة إلى المكملات الغذائية بشكل كبير وأهم المكملات الغذائية هي:

١- حمض جاما - أمينو بيوتريك أسد: هذا الحمض يعد من المواد الضرورية لعمل المخ، والتمثيل الغذائي له تأثير مهدئ. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب، لكن يجب أن يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦، وكذلك ١٠٠ مجم من فيتامين ج، من أجل امتصاص أفضل.

٢- ل - اسباراجين: هذا المكمل الغذائي مهم للحفاظ على توازن المخ والجهاز العصبي المركزي. يؤخذ حسب التعليمات الموجودة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات المختص، ويجب أن يؤخذ على معدة خاوية.

٣- ل - تيروسين: يستعمل هذا الحمض الأميني لتحسين من كفاية، المخ ويساعد في معالجة الاكتئاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب، ويجب أن يؤخذ على معدة خاوية.

٤- ثنائي ميثيل جلايسين: مهم جداً للحفاظ على حدة الذهن والتركيز، ويدعم الكفاية المناعية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب المختص.

٥- نياسين (فيتامين ب٣): يعمل على تحسين الدورة الدموية في المخ، ويقلل مستوى الكوليسترول. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.

٦- الزنك: يساعد معدن الزنك في التخلص من تسمم المعادن الثقيلة كالزئبق والرصاص والألمونيوم والزرنيخ والكادميوم. ويدعم جهاز المناعة. ويفضل استخدام أقراص استحلاب جلوكونات الزنك. يؤخذ ما بين ٥٠ - ٨٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- اشـرب كثيراً من السوائل حتى لو لم تكن تشعر بالعطش، والسوائل مهمة جداً للمـخ وللجسم بشكل عام، يجب أن نعرف أنه كلما تقدم الإنسان في السن فإن جهاز العطش في المخ لا يعمل جيداً، وعليه فإن شرب الماء ضروري جداً.

٢- أكـثر من الغذاء الذي يحتوي على الألياف، مثل الشوفان ونخالته والأرز البني والأغذية بشكل عام، التي تحتوي على ألياف مثل الخضراوات والفواكه.

٣- ابتعـد عـن الدهون والمقليـات، واختر الأغذيـة الغنية بالفيتامينـات، وخاصة فيتامينات ب١، ب٦، ب٢، وحمض الفوليك وفيتامين ج وَ د.

٤- اعمـل كشفاً عن المعادن الثقيلة عـن طريق فحص الشعر، واعمل فحصاً طبياً دورياً لتلافي أي أمراض يمكن أن تكون سبباً للأعراض.



عدم احتمال اللاكتوز (نقص إنزيم اللاكتاز)
Lactose Intolerance

عـدم تحمل اللاكتوز هو عـدم القدرة على هضم سكر اللبن Lactose، وهو نتيجة لانعـدام أو نقصـ إنـزيم اللاكتاز Lactase، الـذي يُصنَّع في الأمعـاء الدقيقة، ويقوم بتكسير اللاكتوز إلى الجلوكوز والجالاكتوز. فعندما يتناول المصاب بهذه الحالة اللبن أو منتجـات الألبـان الأخـرى يظل بعض اللاكتـوز الذي تحتويه. أو كلـه، دون هضم، ويحتفـظ بالسوائـل، ويتخمر في القولون، مما يؤدي إلى الإصابـة بالإسهال والغازات والتقلصـات في البطـن. وتبدأ الأعراض في الظهور عادة بعـد ٣٠ دقيقة إلى ساعتين من تناول الأطعمة اللبنية.

تختلـف درجة تحمل اللاكتوز بـين الأفراد. فبالنسبة لمعظـم البالغين في العالم، عـدم تحمل اللاكتوز هو في الواقـع حالة عادية. البيض من أصـل شمال أوروبة فقط هـم الذين يحتفظون عمومـاً بالقدرة على هضم اللاكتوز بعـد مرحلة الطفولة (وهذا يساعدهم على إنتاج الطاقة وتحمل البرد).

أعراض عدم تحمل اللاكتوز:

تشمـل الأعراضـ لـدى الأطفـال إسهـالاً ذا رغاو، مـع طفح جلـدي في منطقة الحفاضـ، وبطء في زيـادة الوزن والنمو، والقيء. يمكن أن يؤدي عدم تحمل اللاكتوز إلى شعـور بعـدم الراحـة وخاصة في الهضم، ولكنـه لا يمثل تهديداً خطـيراً للحياة، ويمكن مواجهته بسهولة بوساطة إدخال تعديلات على النظام الغذائي.

العلاج:

أقراص الفحم: لمواجهة نوبة حادة، تناول ٤ أقراص مع الماء كل ساعة، حتى تخف الأعراض. يؤخذ بمعزل عن الأدوية والمكملات الأخرى.

أسيدوفيلس: ملعقة صغيرة مع الماء المقطر مرتين يومياً، على معدة خاوية.

تعليمات مهمة:

- تجنب اللبن ومنتجات الألبان خلاف الزبادي، هذا هو أهم إجراء غذائي لأي شخص يعاني من عدم تحمل اللاكتوز، استخدم لبن الصويا أو رايس دريم Rice Dream بدلاً من اللبن، وجبن الصويا بدلاً من جبن اللبن. وبالأخص تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على اللاكتوز والمعدة خاوية.
- ليشمل غذاؤك الزبادي، فهو أحد منتجات الألبان المفيدة للمصاب بهذه الحالة. تقوم البكتريا الموجودة في الزبادي بهضم ما يحتويه من لاكتوز، وبذا لا يمثل مشكلة. كما تساعد أيضاً في الهضم عموماً. تأكد من تناول الزبادي الذي يحتوي على البكتريا الحية والنشطة. الزبادي المعد منزلياً هو أفضلها.
- تأكد من تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل المشمش والعسل الأسود والبروكلي وعصير البرتقال المقوى بالكالسيوم والتين المجفف والراوند والسبانخ والتوفو والزبادي. وقد تفيد مكملات الكالسيوم.



عدوى الأذن
Ear infection

يوجد عدة أنواع من عدوى الأذن. مثل التهاب الأذن الخارجية، وهو عدوى بكتيرية. وتكون هذه العدوى عادة حادة، وتسبق هذه العدوى التهاب أو عدوى في الجزء العلوي من الجهاز التنفسي. تصاب كذلك قناة الأذن بالتهاب وتورم وارتفاع في درجة الحرارة، وربما إفرازات وألم. ويشتد الألم عند لمس صيوان الأذن أو جذبه. ويقول العلماء: إن السبب قد يكون نتيجة لتجمع صمغ الأذن وتجمده؛ الذي يحتجز الماء في قناة الأذن.

تنتشر عدوى الأذن الوسطى بشكل كبير بين الأطفال الرضع والأطفال الصغار. وتوجد هذه العدوى خلف طبلة الأذن، وتتضمن الأعراض ألماً، قد يكون حاداً أو خفيفاً أو على شكل نبضات، وترتفع درجة الحرارة. يمكن أن تؤدي العدوى الشديدة للأذن الوسطى إلى ثقب في طبلة الأذن. ويؤدي ثقب طبلة الأذن إلى فقدان السمع وخروج بعض السوائل قد يصاحبها دم. تصيب عدوى الأذن الوسطى أكثر من ٣٠٪ من الأطفال تحت سن الخامسة. والسبب يعود في عدوى الأذن الوسطى إلى مجموعة من البكتريا والفيروسات، وتعد بكتريا برانها ميلاكاترالس أحد الأسباب الرئيسة المسببة لعدوى الأذن عند الأطفال. كما أن الحساسية ضد بعض الأطعمة تلعب دوراً للإصابة بعدوى الأذن.

علاج عدوى الأذن عند الأطفال:

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية أو فوائد أخرى:

١- وُجِد أن أفضل مضاد حيوي لبكتريا برانها ديلاهو الأوجمنتين وهو خليط من الأموكسيسلين وكلافيولينات الصوديوم.

٢- يمكن استخدام التفريغ الجراحي.

ثانياً: الأدوية العشبية وأهمها:

١- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

هذه العشبة تحدثنا عنها كثيراً في أمراض سابقة، وهي معروفة بقوتها كضادة للبكتريا والفيروس، ويقول الأطباء: إنها إذا استخدمت خلاصتها مبكراً فإنها تقضي تماماً على العدوى. يوجد مستحضر مقنن يمكن استخدامه، ولكن تحت إرشادات الطبيب المختص فيما يتعلق بجرعة الأطفال. أما جرعة البالغين فهي كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٢- الثوم Garlic:

يعد الثوم من المضادات الحيوية الطبيعية، توضع في الأذن قطرة إلى قطرتين من عصير الثوم، ويتُبع بنقطة أو نقطتين من خلاصة آذان الدب Mullen. وضع بعد ذلك قطعة مكورة من القطن داخل الأذن، لكي لا يخرج الثوم وآذان الدب خارج الأذن.

٣- البصل Onion:



البصل من الأعشاب الطبية الجيدة، وهو مضاد حيوي طبيعي جيد، ويخفض الضغط والداء السكري. وقد وجد أن عمل عجينة أو مفروم من البصل ويدفئ قليلاً على النار، ثم وضع خلف الأذن من الخارج وربط بلاصق، فإن ذلك يخفف آلام الأذن تماماً.

٤- خاتم الذهب Goldenseal:



تحدثنا كثيراً عن خاتم الذهب في أمراض سابقة، وهو يعمل مضاداً لالتهابات ومضاداً للجراثيم، ويوقف النزيف الداخلي. يوضع نصف قطارة صغيرة من خلاصة النبات في فم المصاب ويديرها بلسانه لعدة دقائق، ثم يبلعها، ويكرر ذلك كل ثلاث ساعات لمدة ثلاثة أيام. ويمكن استخدام حشيشة القنفذ بالتبادل مع خاتم الذهب.

وهذه الطريقة من أنجح الطرق لعلاج عدوى الأذن في الرضع.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين ب المركب: ضروري جداً للشفاء وعمل المناعة، يوصف حسب إرشادات الطبيب المختص.

٢- زيت زهرة الربيع: تقلل جداً من العدوى والالتهابات، تؤخذ تحت إرشادات الطبيب المختص.

٣- الماغنسيوم: لقد ربط الأطباء بين نقصه واضطرابات الأذن. يؤخذ تحت إرشادات الطبيب المختص.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تجنب منتجات الألبان والقمح والذرة والبرتقال والسكر والفاكهة وعصير الفاكهة.

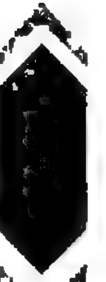
٢- إذا أصيب الرضيع بعدوى في الأذن فيوقف عنه الحليب ومنتجاته لمدة ثلاثين يوماً، حولي طعام ابنك إلى منتجات فول الصويا.

٣- إذا ارتفعت الحرارة أكثر من ٣٩ م فاعملي حقنة شرجية لابنك بخلاصة الثوم.

٤- لا تتمخط إذا كنت مصاباً بعدوى الأذن، وأبق قناة الأذن جافة، حيث يمكن أن يكون تراكم الماء والصابون خطراً عند الاستحمام. ولا تذهب إلى السباحة حتى يتم الشفاء.

٥- راجع الطبيب إذا شعرت بدوار أو عدم اتزان أو قيء وغثيان أو طنين (رنين) في الأذن الواحدة أو الأذنين أو إفرازات دموية وفقدان القدرة على السمع من إحدى الأذنين أو كلتيهما؛ حيث تشير هذه الأعراض إلى ثقب في طبلة الأذن.





عدوى الفطريات
Fungal Infection

يوجد عدد من الفطريات التي تصيب الأغشية المخاطية والجلد بالعدوى. هذه الفطريات تنمو في أماكن مخصصة، مثل: بين أصابع القدم وأسفل الأظفار أو داخل القولون والمهبل والأعضاء الأخرى، مثل الثدي والفم وخلاف ذلك. تتركز الفطريات في الأماكن الرطبة من الجلد، وبالأخص الجلد الذي يلامسه جلد آخر مثل منطقة الأربية، وبين أصابع القدم؛ الذي يعرف عادة بقدم الرياضي أو القوباء. يمكن أن تظهر هذه العدوى في الأطفال الرضع في صورة طفح في منطقة الحفاض، حيث يجعل لون الجلد أحمرَ فاتحاً في الأطفال ذوي البَشَرَة البيضاء وبنياً داكناً في الأطفال ذوي البَشَرَة السمراء.

إن القلاع الذي نسمع عنه في الفم ليس إلا عدوى فطرية، وهي حالة تتكون فيها بثور بيضاء تبدو كأنها بقايا كريمة أو حبات رز على اللسان والغشاء المخاطي المبطن للفم. عندما تكشط هذه البقع أو البثور فإنه ينتج نزف مكانها. تكثر هذه الإصابة بشكل كبير في الأطفال، وكذلك في المصابين بقصور في الجهاز المناعي.

يصيب فطر الكانديدا حلمة الثدي للأم المرضع؛ مما يؤدي إلى ألم شديد أثناء عملية إرضاع طفلها، وقد يأخذ الطفل العدوى نفسها من ثدي الأم والإصابة بالقلاع الفمي. والمشكلة أنه يحدث تبادل للعدوى بين الأم والرضيع. أما فيما يتعلق بالفطريات التي تحدث أسفل الأظفار أو بين أصابع القدم إلى تغيير لون الأصابع وحدوث تورمات وقد يتغير الظفر بأن يرتفع عن مهده. أما المهبل فعند إصابته بالفطر فإنه يتكون إفراز مهبلي يشبه إلى حد ما القشدة ويصحبه رغوة، وتشعر المرأة بحكة شديدة. أما فروة الرأس فقد تصاب بالعدوى الفطرية، وتظهر بقع حمراء صغيرة تكبر حتى يصل قطرها إلى نحو ربع بوصة، وتعرف هذه الحالة بالقوباء، وتكون هذه البقع شبه



شافيــة في وسطهــا، لكن حوافها تكون مرتفعة وحمراء ومغطــاة بقشور، يجعلها تشبه الخــواتم، وهذه البقع تثير المصاب بالرغبة في حكها. ويقــول العلماء: إن أكثر الناس إصابــة بالعدوى الفطرية هم أولئك الذين يوجد لديهم نقص في المناعة. كما أن أكثر الناس عرضة لمرض العدوى الفطري هم المصابون بداء السكري، والسرطان. وكذلك النســاء اللاتــي يتناولن حبوب منــع الحمل، والأشخاص الذين يتناولــون المضادات الحيوية. ومن يعاني من العرق والسمنة.

علاج عدوى الفطريات:

ينقسم علاج عدوى الفطريات إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية المشيدة:

يوجــد في الصيدليــات عدد مــن المستحضــرات الدوائية، التــي تستخدم كعلاج موضعي على الأماكن المصابة.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

سبق الحديث عن شجرة الشاي التي ليس لها علاقة بشجرة الشاي الذي نشربه بــأي حال من الأحوال. وذكرنا أن الجزء المستخدم هــو الزيت، وذكرنا كيف يستعمل للأمراض الجلدية. وهذا الزيت من المضادات الحيوية الطبيعية للفطريات، ويستعمل خارجياً بأن تدهن المناطق المصابة عدة مرات في اليوم، سواء أكان مركزاً كما هو أم مخففاً بالماء، أم أي زيت نباتي.

٢- نبات اللاباشو Lapacho:



وهو يعرف بالبوداركو، وسبق الحديث عن هذا العشب في متلازمة رينــود. يستعمل لحاء السيقان (القشــور) مضاداً حيوياً للفطور، ومنبها للمناعة، ومقويــاً ومضــاداً لــلأورام. يؤخذ مــلء ملعقة من مسحــوق القشور، وتوضع في ملء كــوب ماء مُغلّى، ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم.

٣- خليط متساوٍ من اللاباشو وخاتم الذهب:

يقول العلماء: إن اللاباشو مع خاتم الذهب جيد لعلاج إصابة أظفار القدمين واليدين بعدوى الفطريات: حيث يؤخذ ٦ ملاعق من مسحوق اللاباشو، وتضاف إلى نحو ٦ أكواب ماء، وتوضع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة، ثم يبرد ويضاف له ثلاث ملاعق من مسحوق خاتم الذهب ويحرك جيداً، ثم توضع أصابع اليدين والقدمين في هذا الخليط وتترك لمدة ٢٠ دقيقة، وذلك بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

٤- الثوم Garlic:

يعد الثوم من أفضل الأعشاب لعلاج العدوى بالفطريات. يؤخذ عدد من الفصوص وتعصر، ثم توضع العصارة على المناطق المصابة، وقد وجد أنه أعطى نتائج جيدة، ويمكن استعماله بالتناوب مع العسل أي يوضع العسل في الصباح وعصير الثوم في المساء، وهكذا حتى الشفاء بإذن الله.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- Aerobic 07: هذا المستحضر يقاوم الفطريات ويدمر البكتريا، التي قد تسبب عدوى ثانوية. يستعمل حسب إرشادات الطبيب.

٢- الأسيدوفيلس: يوفر ويحافظ على البكتريا النافعة التي تتأثر وتقل عادة لدى المصابين بالعدوى الفطرية. تستخدم حسب إرشادات الطبيب المختص.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- لا تتناول أي أطعمة تحتوي على السكر أو الكربوهيدرات، حيث إن الفطريات تتكاثر عليها.

٢- حافظ على نظافة وجفاف الجلد.

٣- إذا أصيبت الأم بعدوى الفطريات في الثدي وهي ترضع، فلتتوقف عن إرضاع الطفل، وتأخذ العلاج المناسب، لكي لا تنتقل العدوى إلى رضيعها.





عدوى المثانة
Bladder Infection

يعرف أيضاً باسم التهاب المثانة (Cytitilis)، ويحدث عدوى المثانة نتيجة بعض أنواع البكتريا، الذي ينتج عنها التهاب المثانة. نحو ٨٥٪ من عدوى الجهاز البولي بشكل عام بسبب بكتريا الأشيريشيا القولونية (E coli)، وهي بكتريا موجودة بشكل طبيعي في الأمعاء. والتهاب المثانة يحدث بشكل أكبر في النساء عنها في الرجال، وذلك بسبب قرب فتحة الشرج والمهبل والإحليل في النساء. وأيضاً بسبب قصر الإحليل في النساء، حيث إن هذا يسهل إلى حد ما انتقال البكتريا من الشرج إلى المهبل والإحليل ومن ثم للمثانة. وفي الرجال البكتريا قد تصيب المثانة عن طريق وجود البكتريا في الإحليل أو عن طريق البروستاتا المصابة. بينما عدوى المثانة معتادة في النساء، فعدوى المثانة في الرجال تعد علامة على مشكلة خطيرة كالتهاب البروستاتا.

أسباب عدوى المثانة:

لعدوى المثانة أسباب عديدة منها:

١- العدوى ببكتريا الاشيريشيا القولونية.

٢- الكلاميديا قد تسبب أمراض المثانة في النساء.

٣- البكتريا الناتجة عن تلوث الإفرازات المهبلية والبراز، قد تجد منفذاً إلى المثانة عن طريق المرور من الإحليل.

٤- المعاشرة الجنسية.

٥- خلل تركيبي أو انغلاق في مجرى البول، يؤدي إلى دور التدفق الحر للبول: الذي على أثره يحدث التهاب المثانة.

٦- استخدام الحاجز والأمراض العامة مثل البول السكري.

أعراض عدوى المثانة :

تتميـز أعراض عدوى المثانة بالرغبـة الملحة لإفراغ المثانة والتبـول المتعدد عدة مـرات والألم الـذي يصاحب تفريغ المثانة مـن البول. الرغبة في التبـول مرة أخرى. البول له رائحة نفَّاذة كريهة، وقد يبدو عكراً. الأطفال الذين يعانون من عدوى المثانة عـادة يشتكون من ألم أسفل البطن وإحساس مـؤلم بالحرقان أثناء التبول. قد يوجد دم في البول، قد يؤدي إلى عدوى بالكلية إذا تركت دون علاج.

اختبار ذاتي لمعرفة إذا كان المريض يعاني من عدوى المثانة:

هنـاك اختبـار يمكن لأي شخصـ عمله في بيته، يمكـن إجراؤه لمعرفـة إذا كان الشخصـ يعاني من التهاب أو عـدوى في مجرى البول، وهو أشرطة الكاشف المعروفة باسـم Ames N-Multistix، الـذي تنتجه شركة أمريكية في ولايـة إنديانا، ويوجد في الصيدليات أو متاجر الأغذية التكميلية.

علاج عدوى المثانة :

هناك ثلاثة أنواع من الأدوية المستخدمة لعلاج عدوى المثانة هي كالآتي:

أولاً: المضادات الحيوية والفضة الغروية:

١- تستخدم المضادات الحيوية مثل التتراسايكلين لعلاج العدوى البكترية، ووجد أن كثيراً من المرضـى والأطباء يصرفون هذه المضادات بشـكل مستمر، مما يكسب البكتريا مناعـة ضدها، وتصبح غير فاعلة ؛ ويحتاج الطبيب إلى اللجوء إلى مضادات حيوية أقوى، وهذه المضادات قد تقتل البكتريا المفيدة أو النافعة في جسم الإنسان.

٢- تستخـدم الفضـة الغروية مطهراً ومضاداً حيوياً واسـع المدى، يحارب العدوى البكتريـة، ويقضي على الالتهـاب، ويسمح بالالتئام. والفضـة الغروية تباع في الصيدليات.

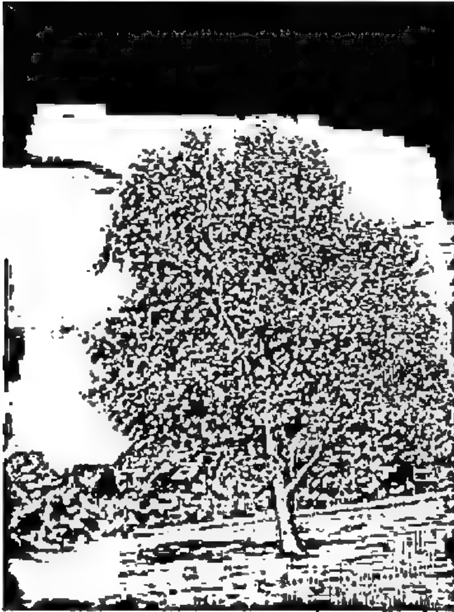
ثانياً: الأدوية العشبية:

هناك عدد كبير من الأعشاب تستخدم لعلاج عدوى المثانة، وأهمها ما يأتي:

١- التوت البري Cranberry:

ويعرف باسم عنب الأحراج، ويحتوي على نسبة جيدة من فيتامين C وعلى البايوفلافونيدات. استخدم عصير عنب الأحراج منذ مدة طويلة علاجاً منزلياً لالتهابات المثانة، ولمنع تكون الحصى في المثانة، والكليتين أيضاً. ويحمل عصير التوت البري خاصية إنتاج من حمض الهيبوريك Hippuric في البول: الذي يجعل البول حامضياً ويمنع نمو البكتريا. كما توجد عناصر أخرى في التوت البري تمنع البكتريا من الالتصاق. بجدار المثانة. وهذه المادة عبارة عن مضاد حيوي. وطريقة استخدام عصير التوت البري هو شرب كأسين من عصير ثمار التوت البري يومياً. كما يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية التكميلية يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة مرتين في اليوم.

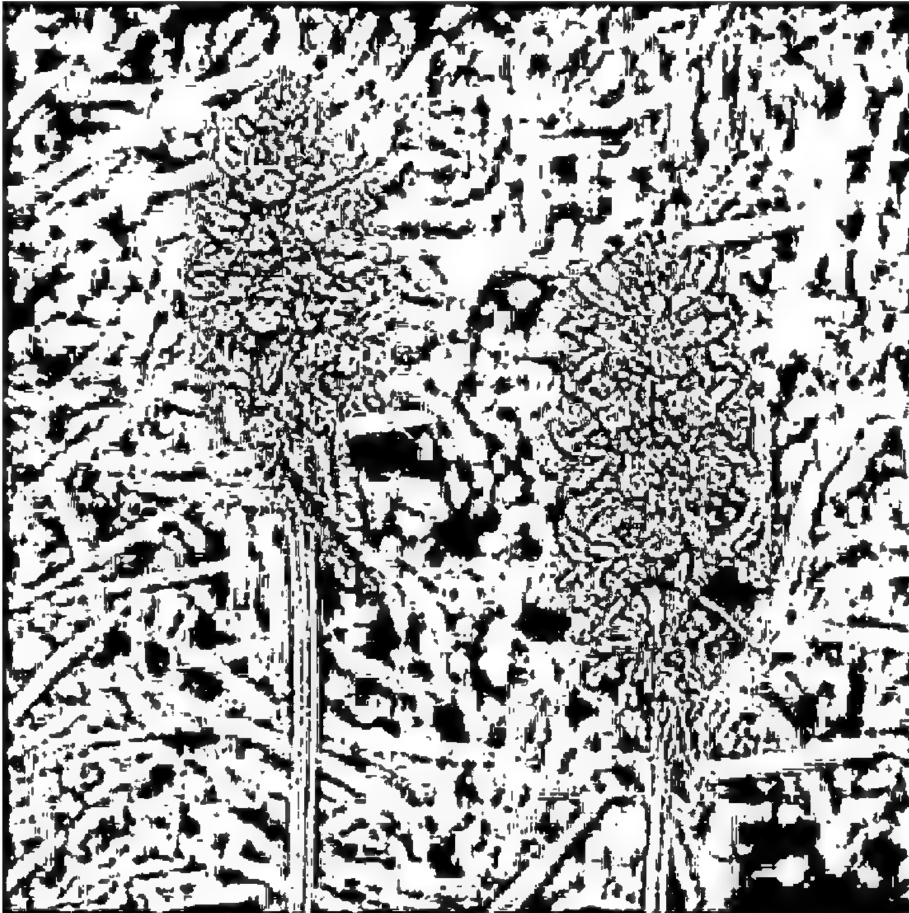
٢- البتيولا Birch:



نبات عشبي صغير يوجد منه ذكر وأنثى. الجزء المستخدم من النبات القشور والأوراق والبراعم. والجزء المستخدم في عدوى المثانة هو الأوراق التي تحتوي على أسانر كحولية تربينية ثلاثية وفلافونويدات وبروأنثوسيانيدين وزيت طيار وجلوكوزيدات تربينية ومشتقات حمض الكفائين وفيتامين C. تستخدم أوراق البتيولا مدرَّة للبول، وتقلل من الآلام المصاحبة لعدوى المثانة. وتساعد في الحد من الإحساس بالبول الكاذب، وهو الإحساس بالرغبة في تكرار التبول. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأوراق، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء.

٣- جذر الخطمي Marsh mallow:

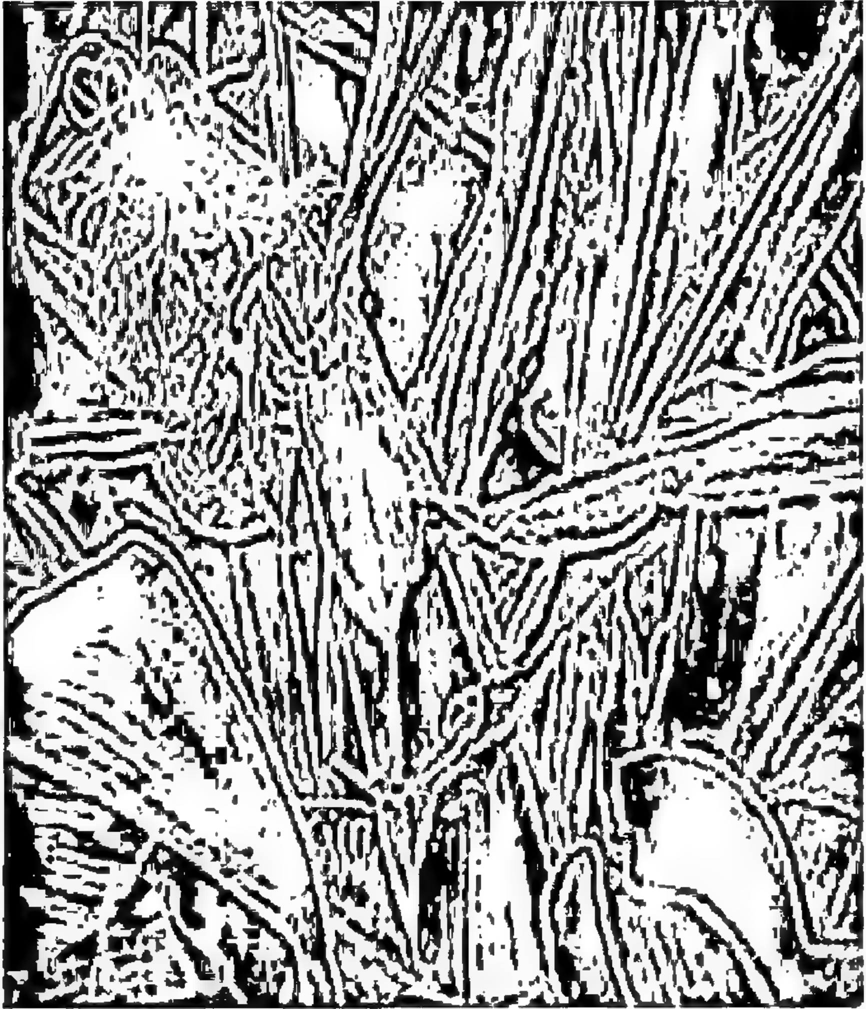
نبـات عشبي معمر، الجزء المستخدم منـه الجذور والأوراق والأزهار، وفي عدوى المثانـة تستخدم الجذور، التـي تحتوي على نشا وهلام وبكتـين وفلافونيدات وحمض الفينوليـك والأسباراجين والسكروز. جذر الخطمي يزيد مـن حموضة البول، فيقوم علـى تثبيط نمو البكتريا في المثانـة وتقوي المثانة وتطهرها. والطريقـة أن يؤخذ ملء ملعقـة طعـام من مسحوق الجـذر، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّـى، ويترك لمدة ١٠ دقائـق، ثم يصفًى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. كما يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية التكميلية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.



٤- عنب الدب Uva – Ursi:

نبات عشبي دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم، الجزء المستخدم الأوراق، والثمار تحتوي على كينونات وأحماض العفص وجلوكوزيدات فينولية وفلافونيدات عنب الدب، هو أحد أفضل المطهرات الطبيعية للمثانة والمجرى البولي، ويستخدم على نطاق واسع لتطهير المجاري البولية وتقليصه في حالات التهاب المثانة والتهاب الإحليل الحادين والمزمنين. وتعد أوراق عنب الدب مضادة للبكتريا مثل بكتريا أشيريشيا كولاي المسبب الرئيس لعدوى المثانة، مع ملاحظة عدم استخدامه أثناء مدة الحمل، أو عند الإصابة بمرض في الكلى، وينصح بعدم استخدامه لمدة ما بين ٧-١٠ أيام بصفة مستمرة. يوجد مستحضر مقنن في مجال الأغذية التكميلية بمعدل كبسولة ثلاث مرات في اليوم.





٥- شواش الذرة (شعر الذرة) cornsilk:

يحتوي شعر الذرة على فلافونيدات وقلويدات الأنتوبين وصابونينات وزيت طيار وهلام وفيتامينات C، K وبوتاسيوم. يستخدم شعر الذرة مطهراً بولياً ومدراً للبول، ويخفف ضغط الدم. ويقال: إنه يحل كل المشكلات البولية. فهو يلطف بطانة المثانة والأنابيب البولية ويرخيها، مما يفرج التهيج، ويحسن من جريان البول وإخراجه. كما أنه مفيد للتبول المتكرر الناتج عن تهيج المثانة وجدار الإحليل ولعسر التبول. كما في حالة اضطرابات البروستاتا. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة ويوضع في ملء كوب ماء مُغلّى ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفّى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية من أهمها ما يأتي:

١- الأسيدوفيلس: تؤخذ على معدة خاوية ملء ملعقة كبيرة، وتوضع على ملء كوب ماء دافئ، وتشرب بمعدل مرة في اليوم والأسيدوفيلس تعيد البكتريا الصديقة للجسم.

٢- البوتاسيوم: يؤخذ بمعدل ٩٩ مجم يومياً، وهو يعوض فقدان البوتاسيوم كنتيجة للتبول المتكرر.

٣- فيتامين هـ: وهو يقاوم البكتريا المعدية. يؤخذ ٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

٤- الزنك: مهم لإصلاح الأنسجة والمناعة، يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم يومياً. كما يؤخذ معه النحاس بمقدار ٢ مجم يومياً للتوازن مع الزنك.



فرط النشاط
Hyperactivity

فرط النشاط هو اضطراب لآليات معينة في الجهاز العصبي المركزي، وعادة ما يصيب الأطفال، ويؤدي إلى مشكلات مختلفة في السلوك والتعلم. والعوامل المسببة لهذا المرض هو العامل الوراثي وتدخين الأم أثناء الحمل، ونقص الأكسجين أثناء الولادة والملوثات البيئية والتسمم بالرصاص وإصابات ما قبل الولادة والحساسية والإضافات الصناعية للطعام. كما تسهم المواد الحافظة والأطعمة التي تحتوي على الساليسيلات في ظهور هذا المرض. ويقال أيضاً: إن قلة تناول البروتينات في الغذاء من العوامل المساهمة في هذا المرض. ويقول الباحثون: إن الإضافات إلى الأطعمة تلعب دوراً أساسياً في الإصابة بفرط النشاط.

من الأشياء التي يتميز بها فرط النشاط عند الأطفال بواحدة أو خليط من الآتي:

طرق في الرأس، انعدام التركيز، ميل لإزعاج الأطفال الآخرين، عدم ثبات عاطفي مع تغير يومي في المزاج، سلوك مدمر للذات، اضطرابات في السمع والكلام، عدم الصبر وصعوبة الانتظار، النسيان، شرود الذهن، الذهول الشديد، عدم القدرة على إنهاء المهام، عدم القدرة على التعلم، ميل سريع للضيق والاستسلام للإحباط، التصرفات الخرقاء، اضطراب النوم، الفشل في المدرسة بالرغم من الذكاء فوق المتوسط، صعوبة في حل المشكلات أو إدارة الوقت.

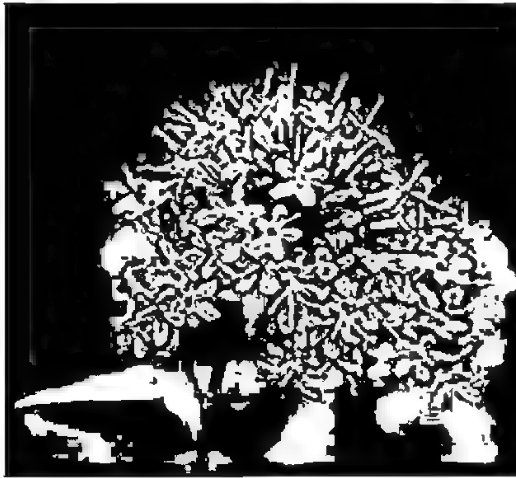
هذه الأعراض جميعها لا تتواجد في الشخص نفسه في آن واحد.

علاج فرط النشاط:

يعالج فرط النشاط بأدوية عشبية ومكملات غذائية وأدوية مشيدة:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

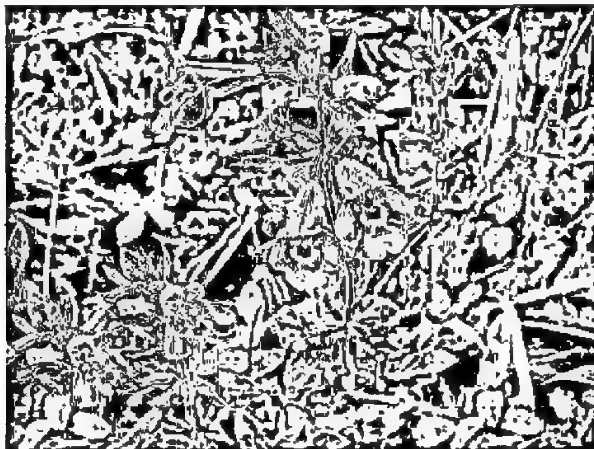
١- جذور الناردين المخزني Valerian:



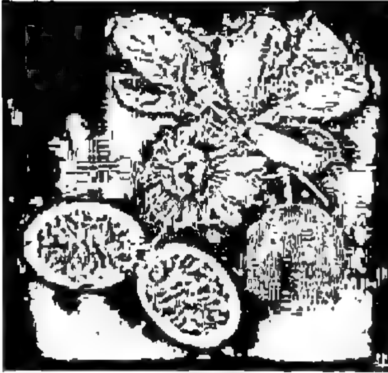
سبق الحديث عن جذر الناردين المخزني في عدة أمراض سابقة. وجذر الناردين جيد للمصابين بفرط النشاط؛ فهو مهدئ جيد. يوجد مستحضر مقنن يوجد في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. تؤخذ الخلاصة وتخلط مع عصير ويشرب بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

٢-النعناع البري Calament:

عشب معمر له رائحة عطر النعناع الفلفلي، يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم، أزهاره إرجوانية يعرف علمياً باسم Calamintha ascendens. الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار، يتكون من البوليغون بشكل أساسي. يستخدم النبات مهدئاً جيداً لعلاج فرط النشاط. يؤخذ على هيئة شاي أو يستعمل المستحضر المقنن الذي يباع في محلات الأغذية الصحية حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٣- زهرة الآلام الحمراء Passon Flowers:



سبق الحديث بالتفصيل عن زهرة الآلام الحمراء في عدد من الأمراض السابقة؛ وهي من النباتات المهدئة، وتستعمل في علاج فرط النشاط. يؤخذ النبات ويعمل منه خلاصة، وذلك بأخذ ملء ملعقة من الأزهار ووضعها في ملء كوب ماء مُغلّى، ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفّى ويشرب مع عصير برتقال بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

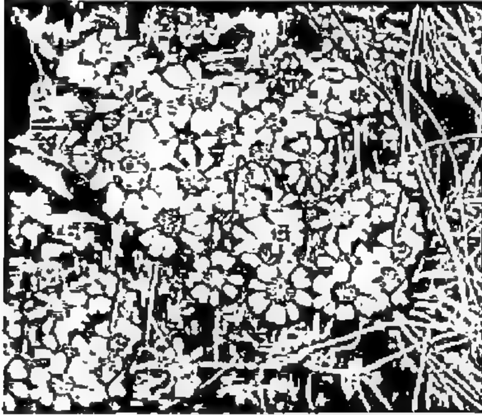
٤- الزعتر Thyme:

نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠سم، أوراقه صغيرة وأزهاره قرنفلية، يعرف علمياً باسم Thymus vulgaris. الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار: الذي يحتوي على ثيمول ومثيل كافيكول، وسينيول وبورنيول. كما يحتوي على فلافونيات (إبيغنين ولوتيولين) بالإضافة إلى حموض العفص. يستخدم على نطاق واسع فهو مطهر ومقوٍّ، ويفرج تشنج العضلات، ويطرد الديدان، وطارد للبلغم، وفي الوقت نفسه مهدئ لفرط النشاط. يؤخذ منه قبضة اليد من مجروش النبات، وتُغْلى لمدة ٥ دقائق، مع كوبين من الماء ثم تصفّى وتؤخذ منها نصف كوب على نصف كوب عصير، ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.



٥- البابونج Chamomile:

نبات عشبي معمر عطري يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم. أوراقه ريشيه، وله أزهار تشبه أزهار الأقحوان. يعرف علمياً باسم Chamaelum noble. الجزء المستخدم منه الأزهار والزيت العطري. يحتوي البابونج على زيت طيار،



الـذي يشمل استرات حمض التيغليك ولانجليـك والكمازولـين. كما يحتوي علـى لاكتونـات التربينـات الأحادية النصفيـة والفلافونات والكوماريات وحمض الفينوليك. يستخدم البابونج على نطـاق واسع، فهـو مهضّم جيد، وفاتح للشهية، وعلاج ممتاز للغثيان. يستخدم مهدئاً لفرط النشاط. يؤخذ منه ملء ملعقتين كبيرتين، وتغمران في كوبين من الماء المُغلّى وتترك لمدة عشر دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل كوب مرتين يومياً.

أما المكملات الغذائية فيمكن استخدام ما يأتي:

١- حمض جاما - أمينوبيوتيريك: يهدي الجسم مثله مثل بعض المهدئات دون آثار جانبية تذكر أو خطر الإدمان. يؤخذ بمعدل ٧٥٠مجم يومياً.

٢- خمـيرة البيرة: تعد مصدراً جيداً للفيتامينـات، التي يحتاجها المصاب بفرط النشـاط. ابدأ بربع ملعقـة صغيرة يومياً، ثم زد الجرعة ببطء حتى تصل إلى ملء ملعقة صغيرة.

٢- الكالسيوم والماغنسيوم: لهما تأثير مهدئ للمصابين بفرط النشاط.

في حـالات معينة، يصرف بعض الأطبـاء ميثيل فينيديـت (ريتالين) للأطفال، ولكن لا يصرف إلا بوصفة خاصة، وتحت متابعة المختص.

تعليمات مهمة:

١- استبعـد كل صور السكر المكرر من الغذاء وأي منتجات تحتوي السكر. وكذلك كل الأطعمة التي تحتوي على كل الألوان الصناعية، أو مكسبات الطعم أو المواد الحافظة والأطعمة المصنعـة والأطعمة التي تحتوي على الساليسيلات بصورة طبيعيـة، وهـي تشمل اللـوز والمشمش والتفـاح والعنب الأسـود والكرز والتوت والفراولة والخوخ والبرقوق والطماطم والخيار والبرتقال.

٢- لا تتناول أياً من خل التفاح والزبد والحلوى والكاتشب والجبن والشيكولاتة والذرة والسجق والسمن الصناعي واللبن والملح والمشروبات الغازية والشاي والقمح والأقراص المضادة للحموضة أو نقط السعال أو معاجين الأسنان.

٣- اعمل اختبار تحليل الشعر لاستبعاد المعادن الثقيلة، حيث إنها تلعب دوراً كبيراً في مرض فرط النشاط.

ملاحظة هامة:

الجرعات المعطاة من الأدوية العشبية والمكملات الغذائية هي للكبار. أما الأطفال ما بين الثانية عشرة والسابعة عشرة من العمر، فيأخذون ثلاثة أرباع الجرعة، والأطفال ما بين السادسة إلى الثانية عشرة يأخذون نصف الجرعة الموصى بها للبالغين، ولمن هم دون السادسة يوصى بربع الجرعة، أو كما ينصح الطبيب.



فقد الميل الجنسي أو قلة الرغبة الجنسية عند المرأة

Inhibted sexual desire

فقد الميل الجنسي عند المرأة هو عدم تجاوبها مع الرجل وعدم إحساسها بلذة الجماع.

وفقد الميل الجنسي عند المرأة يعود إلى الأسباب الآتية:

١- عادة ختان الفتيات الشائعة في بعض المجتمعات، وهي في الحقيقة عادة خاطئة، لأن إزالة جزء من البظر هو من أكثر الأعضاء حساسية لدى المرأة في جهازها التناسلي، وهو أكثرها إثارة بجانب الفم والثديين.

٢- ضيق المهبل أو قصور قناته مما يجعل الجماع غير ممكن أو يكون مؤلماً، فتكون العملية الجنسية هنا أمراً غير مرغوب فيه ... وغالباً ما يساهم العلاج الجراحي في علاج مثل هذه الحالات، ويؤدي ذلك إلى إعادة الاستمتاع بالجنس لدى المرأة.

٣- مرضى الاكتئاب والغدة الدرقية لدى الزوجة تقللان من الرغبة الجنسية، ولا بد من العلاج.

٤- التربية الجنسية الصارمة أو الخاطئة للفتاة: مما يجعل الفتاة لا شعورياً تنظر إلى الجنس نظرة احتقار واشمئزاز، على اعتبار أنه رذيلة. ويترسب هذا الإحساس لا شعورياً في ذهنها، ويظل يلازمها حتى بعد الزواج، ويظل عقلها الباطن يطاردها بالمواقف اللاشعورية، ويطاردها بمشاعر الذنب حتى يسبب لها في النهاية فقد الميل أو البرود الجنسي.

٥- الخـوف من أن يسبب الجماع ألما للفتاة. وهذا ما تسمعـه بعض الفتيات إبّان مدة المراهقة من نسوة لا هم لهن إلا بث المفاهيم المشوَّهة والمحرَّفة للممارسة الجنسية بين الرجل والمرأة.

٦- كراهيـة المرأة للرجـال عامة. وقد يضاعف من ذلك أيضـاً كراهيتها لزوجها بصفة خاصة. ومما يدعم هذه الكراهية أيضاً انعدام العاطفة بين الزوجين.

٧- إهمال الزوج للمداعبة التمهيدية لزوجته، حيث إن هذا الإهمال يؤدي إلى فقد الميل الجنسي عند المرأة.

٨- عـدم إدراك الرجل أن المرأة أبطأ من الرجل في استثارتها جنسياً، وأن الرجل أسـرع في استثارتـه جنسياً، التي تأتـي عادة بمجرد النظـر؛ إذ يكفي أن يرى المـرأة عارية أو في زي مثير حتى يتهيـج. بينما الحال مع المرأة أنها تحتاج إلى مداعبـات ومقدمات طويلة. ومن واجبات الـزوج أن يلعب دور العشيق لزوجته في مخدع الزوجية، وأن يطيل وقت المداعبة ما استطاع.

٩- الوقـت غير المناسب لجماع زوجته. حيث يطلبها في أوقات غريبة وغير مناسبة. إن عدم الانتباه إلى اختيار اللحظة المناسبة كثيراً ما يجعل الزوجة غير مستعدة للاستجابة النفسيـة.. وقد شكت مرة إحدى الزوجات من أن زوجها يوقظها في بعض الأحيان من النوم ليباشر جماعها... وقالت: إنها لا تغضبه، بل تمكنه من نفسها، ولكن يكون ذلك بدافع القيام بالواجب، لا بدافع المشاركة العاطفية.

١٠- إلقـاء المزيد من اللوم على زوجته إذا لم تستجب دائماً لرغبته. إن هذا اللوم يُطفـئ اشتعال رغبة الزوجة الجنسية بدلاً مـن إيقاظها. فالزوج الحصيف هو الذي يُعِدُّ زوجته بالدعابة الحلوة ويلهب مشاعرها بكلمات الحب والحنان وعلـى الأزواج أن يذكروا دائماً أن مـن بديهيات واجباتهم تجنب أي كلمة أو عمل من شأنه إطفاء شعلة زوجاتهم العاطفية أو حرارة اللقاء.

١١- الجفـاء والخشونة التي يبديها بعض الأزواج في معاملتهم لزوجاتهم، حيث يصـل ذلك إلى حد أن تخشى معه الزوجة من إظهـار رغبتها بلقاء زوجها، لأنها تخاف ردود فعله.



١٢- رواسب المفاهيم الخاطئة والتربية غير السليمة في رؤوس الزوجات هي من بين الأسباب الرئيسة لشعور المرأة بالبرود الجنسي. وقد قالت إحدى الزوجات وقد مضى على زواجها سبع سنوات: إنها لم تترك نظر زوجها يقع عليها، وهي عارية ولو مرة واحدة، وعندما سئلت عن سبب ذلك قالت: «الزوجة المحترمة لا تتعرى أمام زوجها».

١٣- إشعار الزوجة بالتعب والإرهاق بعد أن قضى حاجته منها. بل عليه أن يطوقها بذراعيه بعد اللقاء، وأن يريح رأسها على كتفيه في حب وحنان.

١٤- تسرع الرجل في علاقته الجنسية مع زوجته، بحيث إنه يريد إشباع نفسه فقط، وبأسرع وقت ممكن، دون أن يحاول إشباع زوجته، ويدل ذلك على عدم إهتمامه بها.

١٥- مخاطبة الزوجة بعد الجماع أو أثناء الجماع بألفاظ نابية، مما يعدم مشاعر الزوجة، ويثير فيها مشاعر الرفض والتقزز.

١٦- بعض الرجال يهين زوجته بالقول، وبعضهم يهينها بالفعل. إن الرجل الذي يعامل زوجته بقسوة بعد الجماع أو الذي ينبذها في السرير بعد أن ينهي العملية الجنسية، هو ذلك الشخص الذي تتأصل في أعماقه مشاعر الذنب، فيما يتعلق بالجنس، فهو يعتقد أن الجماع خطيئة، ولكي لا يحمل نفسه مسؤولية ذلك العمل الذي يعدّه شراً نراه يحمل زوجته المسؤولية بدلاً منه.

١٧- العمد إلى القراءة أو التدخين أو الاستمتاع إلى الراديو بعد الجماع يسيء للزوجة التي تنتظر منه أن يحتويها بين ذراعيه، ويخلدا سوياً إلى النوم.

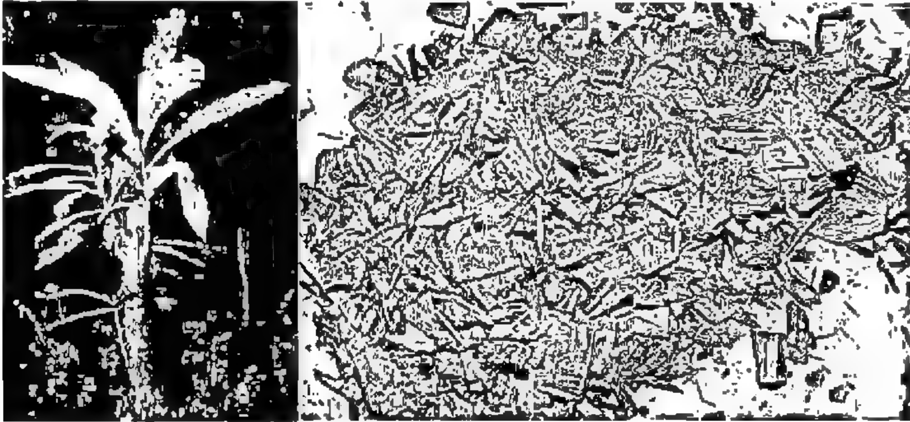
١٨- سرعة القذف عند الرجل مما يجعله لا يستطيع التحكم في نفسه أو تأجيل نهاية العملية حتى تصل زوجته إلى النهاية، ومن ثم فإن سرعة قذف الرجل قد يؤدي إلى كراهية الزوجة للقاء مع الزوج، ولا بد للزوج في هذه الحالة مصارحة الزوجة بحالته والحصول على علاج يبطئ عملية القذف.

علاج الميل أو الرغبة الجنسية عند المرأة بالأعشاب الطبية والمكملات الغذائية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية لعلاج فقد الميل الجنسي عند المرأة، وأهمها ما يأتي:

١- اليوهيمبي Yohimbe:

الجـزء المستخـدم من نبات اليوهيمبي هو القشور التـي تحتوي على نحو ٦٪ من قلويـدات الأندول والمركب الرئيس في هذه المجموعة الكيميائية، هو مركب اليوهمبين (Yohimbine)، وهـو المركب الـذي يعزى إليه التنشيط الجنسـي؛ حيث يقوم تأثيره علـى تنبيه الجهاز العصبي المركـزي، ولهذا النبات سمعة متميـزة في غرب أفريقية منشطاً جنسياً للنساء والرجال على حد سواء، يوجد مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية، ويجب استشارة المختص قبل استعماله. وينصح بعدم استخدامه للمرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم.



٢- الينسون Anise:



الجزء المستخدم من نبـات الينسون هو الثمار، التي تحتوي على زيت طيـار، المركب الرئيس فيه هو الأنيثـول Anethol ذو التأثـير الشبيـه بالهرمونـات الجنسيـة النسائيـة الأستروجـين، وللياسون تاريخ طويل كمـدر للبن وتحسين الـدورة الشهرية وتسهيل

عملية الولادة، وزيـادة الرغبة الجنسية عند النسـاء. يؤخذ ملء ملعقة طعام وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك ١٥ دقيقة ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٣- الشيوكولاتة Chocolate:

ويحصـل علـى الشيوكولاتـة مـن نبـات Theobroma cacao، والشيكولاتـة تفرز مستـوى كيميائيات الجسم التي تجعـل المرأة تشعر بالسعادة حسـب تقرير الدكتورة ديبرا ووترهاوس مؤلفة كتاب Why women crave chocolate. وهذه المواد الكيميائية تشمل الناقـل العصبي سيروتونـين والأندورفين، الذي يسكـن الألم، ويحسن المزاج، وتنصح الدكتورة بتناول الشيكولاتة قبل عملية الجماع بقليل.

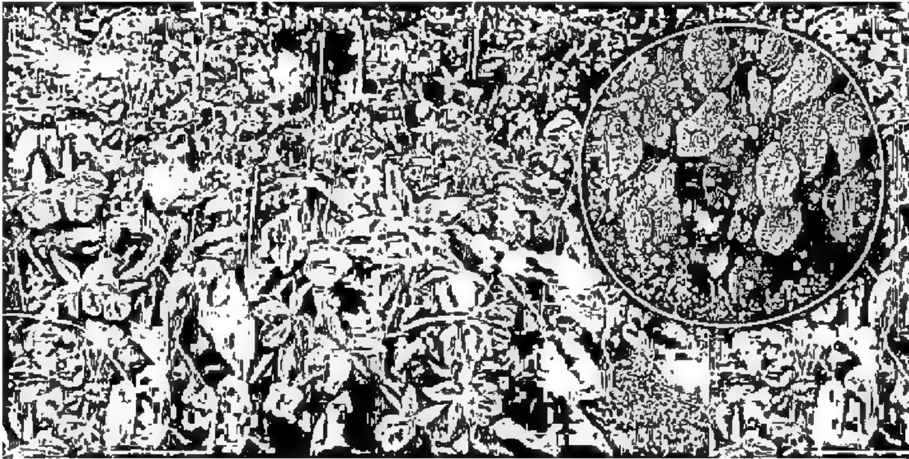


٤- الكولا Cola:

تحتوي الكولا على مواد منبهة هي الكافئين والثيوبرومين وكولانين، وجوزة الكولا تستخدم منشطاً جنسياً في كثير من البلدان الأفريقية وبالأخص للنساء.

٥- الإبيميديوم Epimedium:

ويوجد منه أنواع متعددة. الجزء المستخدم من هذا النبات الأوراق، التي تشبه في شكلها شكل القلب. وقد وجد أن هذه الأوراق تنبه الرغبة الجنسية عند السيدات. لقد جرب الصينيون هذا العشب على شكل مشروب باستخدام ما بين ملعقة إلى ٥ ملاعق صغيرة من الأوراق الجافة على ملء كوب ماء مُغلّى ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفّى ويشرب بمعدل كوب واحد يومياً.



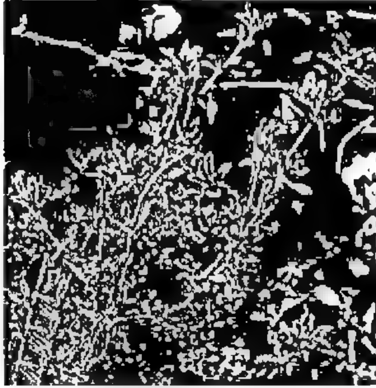
٦- حشيشة الملاك الصينية Chinese angelica:



يستعمل من هذا العشب أوراقه وجذوره وبذوره وساقه ويحتوي النبات على زيوت طيارة وكومارين. يرى الصينيون أن هذا العشب له تأثير على النساء مثل تأثير الجنسنج على الرجال، تعد مقوياً جنسياً للنساء وتعد من أكثر الأعشاب الطبية المستخدمة في طب النساء، فهو مقوٍ جنسي وتناسلي. يؤخذ ٣ - ٦ ملاعق صغيرة من مسحوق الجذور وتضاف

إلى ثلاثة أكواب من الماء المُغلّى ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق، وتشربه النساء بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم. مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل النساء الحوامل.

٧- الزداع الشايق Turnera diffasa:



الجزء المستخدم من هذا النبات المكسيكي الأوراق، التي تحتوي على أربونين وزيت طيار، أهم مركباته دلتاكادينين وثيمول وجلوكوزيدات السانوجين وراتنج وصمغ. تستعمل مقوية ومنبهة ومولدة لهرموني الأستروجين والتستوستيرون. تستعمل لعلاج الضعف الجنسي لدى النساء والرجال، ولعلاج سرعة القذف عند الرجال. يوجد مستحضر مقنن في محال الأغذية الصحية.

٨- البقدونس Parsley:



يحتوي نبات البقدونس على الأستروجين النباتي Phytoestrogens. ويستعمل لتقوية وزيادة الرغبة الجنسية عند النساء، وكذلك في زيادة إدرار اللبن، ويسهل عملية الولادة. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق البقدونس الجاف في ملء كوب ماء مُغلّى ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى، ويشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى عند النوم.

٩- الأيام البري Wild yam:



الأيام البري نبات أمريكي، والجزء المستعمل منه الجذور والأوراق. يحتوي على ستيرولات صابونية وفيتوستيرول وقلويدات ونشا ومواد عفصية. تستعمل الجذور والأوراق على نطاق واسع مضاداً للالتهابات ومقوياً جنسياً نسوياً، حيث يؤخذ لمدة أسبوعين، ويوقف لمدة أسبوعين آخرين، وهكذا. يوجد منه مستحضرات جاهزة تباع في محال الأغذية الصحية.

المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية من أهمها ما يأتي:

١- زيت كبد السمك: يحتوي على فيتامين أ، د ويؤخذ حسب التعليمات مع الوجبات، وهو يباع في محال الأغذية الصحية.

٢- حمض البارا - امنيو بنزويك: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً، ويعد أحد فيتامينات ب: الذي يثير عمليات حيوية أساسية للمرأة.

٣- الزنك: يؤخذ بمعدل ما بين ٥٠ - ٨٠ ملجم، وهو يكمل قصور الزنك الذي يتسبب في قصور الوظائف الجنسية. ويفضل استخدام جلوكونات الزنك، وذلك من أجل امتصاص أفضل.

نصائح مهمة يجب اتباعها:

١- تأكدي من أن غذاءك يحتوي على براعم البرسيم الحجازي والأفوكاتو والبيض الطازج وليس المخزن في السوبرماركت، وزيت الزيتون، وحبوب القرع العسلي والحبوب الأخرى والمكسرات وزيت فول الصويا وزيت السمسم والقمح.

٢- حاولي تناول حبوب لقاح النحل لزيادة الطاقة.

٣- تجنبي الدجاج واللحوم الحمراء والمنتجات السكرية.

٤- تجنبي أماكن الضباب والدخان فهي سامة وخطيرة، وتؤثر تأثيراً سيئاً على جهاز المناعة والنشاط الهرموني، إضافة إلى تأثيرها الضار على الكثير من وظائف الجسم الأخرى.





فقدان البصر
Dimness

يكون فقدان البصر إما كلياً أو جزئياً، ويمكن وصفه بطرق متعددة، فالأشخاص المصابون بفقدان البصر الكلي لا يميزون بين الظلام والنور. أما الأشخاص المصابون بفقد البصر الجزئي، فيتمكنون من رؤية ضعيفة مفيدة لهم في بعض الأغراض. ويولد أناس غير قادرين على الرؤية. وهم المصابون بفقد البصر الخلقي. ويفقد أناس آخرون بصرهم بسبب المرض أو الإصابة، ويصبحون ضحايا فقدان البصر المكتسب.

يوصف فقد البصر أيضاً تبعاً لتأثيره على حياة الشخص، فهناك وظائف لا يلتحق بها بعض فاقدي البصر لأنها تتطلب رؤية واضحة. وهؤلاء هم المكفوفون اقتصادياً. أما المكفوفون مهنياً فهم الأشخاص الذين يمنعهم فقدان البصر من الاستمرار في مزاولة المهنة. وعندما لا يستطيع الإنسان الرؤية بما يغنيه عن استخدام مواد أو طرق خاصة، فإنه يعرف باسم الكفيف تربوياً.

أسباب فقدان البصر: تتسبب الأمراض في نحو ٩٥٪ من جميع حالات فقدان البصر، في حين تسبب الإصابات الباقي. وقد يؤثر المرض أو الإصابة على إحدى العينين أو على كلتيهما أو يؤثر على مركز الرؤية بالدماغ.

والكتاراكت (السد) أو الماء الأبيض وهو عتمة عدسة العين، وينشأ فقدان البصر إذا أصبحت العدسة معتمة غير شفافة. والنوع الشائع من هذا المرض هو كتاراكت الشيخوخة ويظهر تدريجياً مع تقدم السن. ومع هذا فإن بعض الأطفال يولدون بمرض الكتاراكت ويمكن إزالته بالجراحة. ويضع المريض بعد إجراء العملية نظارات قوية أو عدسات لاصقة أو عدسات صناعية تثبت داخل العينين. وفي معظم الحالات يمكن استعادة النظر بشكل معقول بالجراحة السدية.

الاعتلال الشبكي السكري: حيث يحدث لبعض الأشخاص المصابين لسنوات طويلة بالداء السكري الواسع الانتشار. وسبب الداء السكري تغيرات في الأوعية الدموية للشبكية، وهي الجزء الذي يمتص الأشعة الضوئية داخل العين. وفي بعض الأحوال تنفجر هذه الأوعية الدموية مسببة نزفاً داخلياً في العين، مما قد يحجب رؤية الشخص. وفي حالات أخرى يتسرب السائل من أوعية الشبكية مسبباً زيادة في ثخانة الشبكية. وأحياناً، تنفصل الشبكية عن السطح الخلفي للعين. وقد ينشأ فقدان البصر من الانفصال الشبكي أو النزف داخل الخلط الزجاجي، وهو السائل الشفاف الذي يملأ مركز العين. ومن الشائع أن تتم معالجة النزف الداخلي في العين، أو تصحيح الانفصال الشبكي بالجراحة. ويمكن عادة تفادي هاتين المشكلتين بالمعالجة المبكرة بالليزر. كما أن المعالجة بالليزر تزيل السوائل الزائدة في الشبكية، وتمنع الفقد التدريجي للبصر.

الماء الأزرق: والذي يعرف باسم الجلوكوما، وهو مرض ناتج عن عدم التصريف الصحيح للسائل في تجويف العين. ويتزايد الضغط داخل العين مسبباً أحياناً تهتكاً في العصب البصري، وهو الذي يصل العين بمركز الرؤية في الدماغ. ويحدث هذا المرض بصفة عامة للأشخاص الذين تجاوزت أعمارهم الأربعين عاماً. ويضيق مجال الرؤية تدريجياً، وربما فقدان البصر الكلي. ويحدث نوع آخر من مرض المياه الزرقاء لبعض الأطفال عند ولادتهم. ويمكن معالجة معظم حالاته بالأدوية أو الجراحة.

التنكس البقعي: وهو يسبب فقد الناس قدرتهم على رؤية الأجسام في مركز مجال الرؤية. ويحدث هذا الفقد في مركز الرؤية وغالباً مع تقدم العمر. وينتج عن التنكس البقعي نزف دموي أو انقطاع لسريان الدم في البقعة وهي مركز الشبكية. ويفقد الشخص الرؤية المركزية لكنه يحتفظ بالرؤية الطرفية (الجانبية). ويمكن عَدُّ الشخص في هذه الحالة فاقداً للبصر قانونياً مع أنه لا يزال قادراً على إدراك ما حوله بمفردة وبالإمكان معالجة التنكس البقعي في مراحله الأولى بالليزر.

الغمش: وهو حالة تحدث إذا كانت إحدى العينين أقوى من الأخرى، أو إذا لم تكن العينان معاً على خط واحد. ويظهر الشكل الشائع للغمش عند الأطفال. فإذا كانت الرؤية لأحدى العينين عند الطفل أفضل من الأخرى فإنه يفقد الرؤية في العين

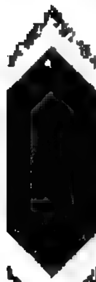
الضعيفة. ويعالج أطباء العيون كثيراً من هذه الحالات. بوضع ضمادة على العين القوية، لكي تقوي العين الضعيفة. فإذا لم تعالج الحالة، فإن العين الضعيفة ربما تصاب بفقدان البصر.

عتامة القرنية: قد تحدث عتامة القرنية إذا ما خدشت القرنية، وهي النسيج الشفاف الذي يغطي الجزء الملون للعين. ويمكن لبعض الإصابات أو الأمراض أن تسبب التقرح وتتعتم القرنية أيضاً مع تقدم العمر. وربما يسبب التهتك القرني عدم وضوح الرؤية أو فقدان البصر. ويمكن أن تمنع المعالجة الطبية لمعظم حالات أمراض القرنية. الفقد الدائم للرؤية. ويستطيع الجراح أن يجري عملية زرع قرنية حتى في حالات العتمة الدائمة للقرنية. ففي هذه الجراحة تستبدل بالقرنية قرنية شخص آخر متوفى حديثاً. ويحصل الجراحون على القرنيات الصحيحة ومن وكالة بنوك العيون.

التهاب أعين الولدان: عدوى تهاجم عيون الرضع حديثي الولادة، ويحدث بسبب بعض البكتيريا التي تمر من قناة الولادة للأم إلى عيني الرضيع. وتشمل هذه البكتيريا ما يسبب السيلان، وهو مرض تناسلي. وتظهر معظم أعراض حالات التهاب أعين الولدان بعد يومين أو ثلاثة من الولادة. فإذا لم تعالج هذه الحالة فربما يحدث فقدان البصر. وفي أقطار عديدة يتجنب الأطباء أعين الولدان بتنقيط محلول نترات الفضة أو بتنقيط البنسلين في أعين الولدان حديثي الولادة.

الالتهاب الشبكي الصبغي: يتلف هذا الالتهاب الشبكية أثناء أعوام قليلة. والعمى الليلي من الأعراض المبكرة لهذا المرض، حيث تظهر زيادة في صباغ لون الشبكية. ويضيق مجال الرؤية تدريجياً ويصبح كثير من الضحايا مكفوفين. ويعتقد الأطباء أن هذا المرض وراثي ولا علاج له.

ورم أرومة الشبكية: وهو سرطان الشبكية. ويكون هذا الورم وراثياً في العادة في معظم الحالات، وتتكون أورام على الشبكية أثناء مرحلة الطفولة المبكرة. ويمكن تجنب انتشار السرطان باستخدام الأشعة السينية أو العقاقير أو الجراحة. فإذا فشل العلاج، وجب إزالة العين.



التهــاب العــين الودي: حالــة غير عاديــة تحدث عندمــا تصاب إحــدى العينين بإصابة بالغة. وربما تفقد العين الأخرى بصرها حتى وإن لم يحدث لها أي ضرر. وفي بعض الحالات، يجب إزالة العين المصابة حتى لا تسبب عمى العين الأخرى. ولا يعرف الأطباء سبب التهاب العين الودي.

الحــثر (التراكومــا): يسببه كائــن دقيق يسمــى المتدثرة الحثريــة، وله سمات مشتركة مع البكتيريا والفيروسات. ويؤثر المرض على القرنية والملتحمة، وهي الغشاء المخاطي المبطــن للجفن. وعلى خلاف معظم أمراض العين، فإن الحثر معد، وتنتشر العــدوى عن طريــق بعض أنواع الذبــاب أو باستخدام مناشــف وأدوات أخرى خاصة بأشخاصــ مرضى. ويمكــن أن تشفي المضادات الحيوية معظــم الحالات في مراحلها الأولى، لكن كثيراً من الحالات المتقدمة تؤدي إلى فقدان البصــر.

جفــاف الملتحمــة: ينشــأ هذا المرض مــن نقص فيتامــين أ. وتسود هــذه الحالة التجمعات سيئة التغذية في البلدان النامية. ويمكن معالجة جفاف الملتحمة في مراحله الأولى بتناول كمية مناسبة من فيتامين أ.

عمى النهــر: يستوطن هذا المرضــ الطفيلي أجزاء من إفريقيــة ووسط وجنوب أمريــكا. وينفذ الطفيل وهو دودة صغيرة جــداً إلى جسم الإنسان بلسعة ذبابة سوداء تتوالد في النهر. ويمكن استخدام العقاقير لقتل الطفيل ومنع التلف الحاد للعينين. ومع هذا فإن التحكم في هذا المرض يتم عادة بإبادة الذبابة السوداء المسببة لانتشاره.

الإصابــات: تتسبب في فقدان البصر أنــواع عديدة من الإصابات، فعندما يدخل أي جســم العين فإنه يحمل جراثيم ينتج عنها مرض يؤدي إلى فقدان البصــر. وبعض المــواد الكيميائيــة يمكن أن تحــرق العين. ويمكن أن تــؤذي لطمة علــى الرأس مركز الرؤية في الدماغ وتسبب فقدان البصر التام. وربما تؤدي إصابات العين أو الرأس إلى انفصــال شبكي أو نــزف داخلي الخلط الزجاجي. كما أن الجرح الذي يؤذي العصب البصري يمكن أن يسبب فقدان البصر أيضا.

والواقــع أن قواعــد السلامة تساعد على تجنب الحــوادث الصناعية التي تذهب بأبصــار العمــال. وفي بعض الصناعــات يطلب من العاملين في بعضــ الوظائف وضع مناظير وقاية. كما يضع كثير من عمال الصلب المناظير لتجنب أذى الشظايا المعدنية المتطايرة. ويضع اللحامون أقنعة ذات عدسات خاصة تحمي أعينهم من الضوء المؤذي

المنبعث من عملية اللحام. ويواجه العديد من الهواة مخاطر إصابة العين عندما يعملون في المنزل. ويجب أن يستخدموا أيضاً نظارات وقاية للعين.

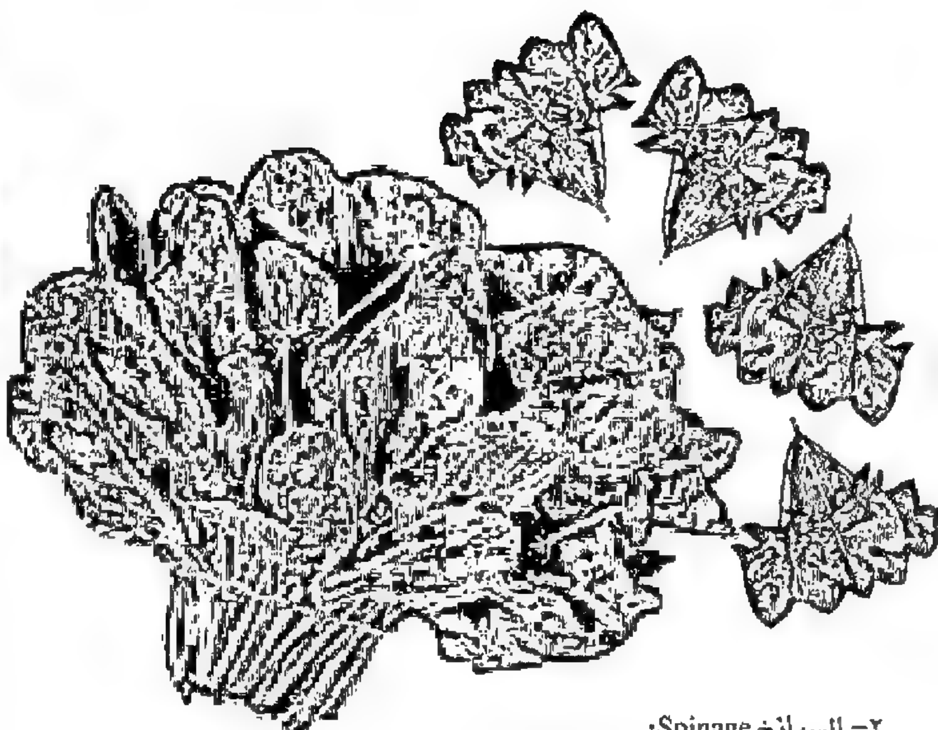
علاج حالات فقد البصر:

يوجد عدد من الأعشاب تستخدم لعلاج بعض حالات فقدان البصر وأهمها:

١- العنبية Blueberry:

ثمار العنبية يشبه إلى حد ما الكرز الأسود وهي ثمرة غنية بالألياف وفيتاميني ج وَ ب وكذلك معدن الحديد والبيوفلافونيدات. كما تحتوي على مادة الثوسيانين التي تحتوي على مضادات حيوية وبالأخص ضد البكتيريا الإشريكية القولونية E. Coli. تؤكل ثمار العنبية بمقدار ملء كوب من الثمار ذات اللون الأسود للحد من المياه البيضاء في العين Cataract.





٢- السبانخ Spinage:

السبانـخ يستعمل على نطـاق واسع، وهو غني بمعدن الحديد، حيث يتفوق على جميـع الخضراوات الشتوية، كما يحتوي على الكبريت والفوسفور والكالسيوم والكلور والنحاس. كمـا يحتـوي على فيتامـين أ، ب، ك. يستعمـل السبانخ في حالـة أمراض الصـدر واليرقان والحصوات البولية وفي الحد من المياه البيضاء في العين. يؤكل نيئاً أو مطبوخاً يومياً.

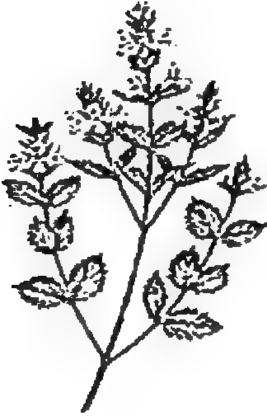
أمـا المكملات الغذائية فقد وجـد أن حمض البانتوثنيك المعـروف بفيتامين ب٥ يقلـل كثيراً من الحاجة لعلاج المياه البيضاء بالجراحة عن طريق منع العملية المسببة لاضطراب العين.

أمـا فيتامين ج فقـد وجد أنه ضروري للشقوق الحـرة وخافض للضغط الداخلي للعين. أما فيتامين هـ فقد وجد أنه يمنع تكوين المياه البيضاء في العين.

والنحاس والمنجنيز وجد أن هذين المعدنين هامان للالتئام الصحيح وتأخير حدوث الميـاه البيضـاء. وفيما يتعلـق بالمياه الزرقاء في العين فقد وجـد أن الأعشاب والمكملات الآتية تلعب دوراً في منع تكوين المياه الزرقاء، وأهم هذه الأعشاب والمكملات هي:



١- العرّقون Eyebright:



وهو عشب زاحف طفيلي يصل طوله إلى ٥٠سم، ذو أزهار صغيرة وبقع صفراء ومركز أسود يشبه العين إلى حد ما. يعرف علمياً باسم Euphrasia spp.. الجزء المستعمل من النبات هو الأجزاء الهوائية التي تحتوي على جلوكوزيدات أيريدوية وحمض العفص وحموض فينولية وزيت طيار. يستعمل العرقون لشد الأغشية المخاطية للعين، ويفرج التهاب الملتحمة والتهاب الجفن. يؤخذ حسب إرشادات المختص.

أما المكملات الغذائية فأفضلها:

١- جلوتاثيون: يعد مضاداً قوياً للأكسدة، يقي العدسة ويحافظ على الكمال الجزئي لألياف غشاء العدسة. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- روتين: وهو من أهم البيوفلافونيدات، حيث يساعد في تخفيف الألم والضغط داخل العين.

وبالنسبة لعلاج التراخوما فقد وجد أن الكمأة (الفقع) من أفضل الأدوية لعلاج التراخوما، وهذا ليس بغريب فقد روى الطبري عن ابن الذكور عن جابر قال: «كثرت الكمأة على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم فامتنع قوم عن طعامها وقالوا: إنها جدري الأرض. فبلغ رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: «إن الكمأة ليست من جدري الأرض، ألا إن الكمأة من المن». وفي رواية الترمذي عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «الكمأة من المن، وماؤها شفاء للعين». لقد تحدثنا عن الكمأة بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب. لقد أجريت دراسة إكلينيكية على مرضى مصابين بالتراخوما في مراحلها المختلفة مستخدمين ماء الكمأة في نصف المرضى والمضادات الحيوية في النصف الآخر، وتبين أن الكمأة أدت إلى نقص شديد في الخلايا اللمفاوية، وندرة في تكوين الألياف بعكس المضادات الحيوية. وقد استنتج أن ماء الكمأة يمنع حدوث التليف في مرض التراخوما، وفي الوقت نفسه أدى إلى منع النمو غير الطبيعي للخلايا الطلائية للملتحمة ويزيد من التغذية لهذه الخلايا عن طريق توسيع الشعيرات الدموية بالملتحمة.

فقدان السمع
Hearing loss

قبل الحديث عن فقدان السمع يجب تعريف القارئ الكريم على الأذن وكل ما يتعلق بها. الأذن هي العضو الحسي الذي يمكننا من السمع، وهو أحد أهم الحواس الخمس، فالناس يتفاهمون بعضهم مع بعض عن طريق الكلام، وهذا يعتمد على السمع. ويتعلم الأطفال الكلام عن طريق الاستماع إلى حديث الآخرين من حولهم وتقليدهم. وعندما يصاب الطفل بإعاقة في سمعه، فهي غالباً ما تؤدي إلى صعوبة الكلام عند الطفل. ومن فوائد السمع أنه يحذرنا من الأخطار كسماعنا صوت تحذير بوق السيارات أو صفارة القطار، وحتى أثناء النوم قد نسمع جهاز التحذير من حريق أو نباح كلب الحراسة. كذلك فإن السمع يمنحنا المتعة عند الاستماع إلى خطب صلوات الجمع والأعياد والاستسقاء وكذلك الأذان للصلاة، بالإضافة إلى تغريد الطيور وأصوات الأمواج على شواطئ البحار. والسمع عملية معقدة جداً فكل شيء يتحرك يحدث صوتاً، ويتكون الصوت من اهتزازات لجزئيات الهواء، التي تنتقل في موجات، ثم تدخل هذه الموجات إلى الأذن، حيث تتحول إلى إشارات عصبية ترسل إلى الدماغ، الذي يقوم بدوره بترجمة هذه الموجات إلى أصوات. للأذن وظيفة أخرى بالإضافة للسمع وهي حفظ التوازن، فهي تحتوي على أعضاء خاصة تستجيب لحركة الرأس فتعطي الدماغ معلومات عن أي تغيير في وضع الرأس، فيقوم الدماغ ببعث رسائل إلى مختلف العضلات التي تحفظ الرأس والجسم ثابتين، كما هو في حال الوقوف أو الجلوس أو السير أو أي حركات أخرى.

أجـزاء الأذن: توجـد أذن على كل جانب من رأس الإنسـان وتمتد الأذن إلى بعد عميـق داخل الجمجمة، وتتكـون كل أذن من ثلاثة أجزاء رئيسة هي: الأذن الخارجية والأذن الوسطى والأذن الداخلية.

الأذن الخارجية: تتكون من جزأين هما: الصيوان وقناة السمع الخارجية.

والصيـوان هـو الجزء المنحني والظاهـر من الأذن خارج الرأس، وهو خال من العظـام، ويتكون أساساً من نسيج متين ومرن يسمـى الغضروف، الذي يغطى بطبقة رقيقـة من الجلد، ويسمى الجزء الأسفل المتدلي مـن الصيوان بشحمة الأذن وتتكون من مادة دهنية.

تربـط ثلاث عضلات الصيـوان بالرأس، وليس لهذه العضـلات استعمال مفيد لـدى الإنسان، إلا أنها يمكن أن تتحرك عند بعض الأشخاص مما يجعل آذانها تهتز، وتنمـو هذه العضـلات عند بعض الحيوانات نمواً كبيراً وتتحـرك بصورة جيدة. مما يمكن لبعض الحيوانات توجيه آذانها مثل الكلاب والقطط والأرانب والخيول والحمير والثعالب إلى ناحية مصدر الصوت وتزداد حدة السمع لديها بشكل كبير.

قنـاة السمـع الخارجية: هي الفتحة التي تـرى بالنظر المباشـر إلى الأذن، وهي طريـق يـؤدي إلى طبلة الأذن، وهي عبارة عن غشاء رقيـق مشدود بقوة، ويبلغ نصف قطـره نحو ١٠ ملم، وهي تفصل بين الأذن الخارجية والوسطى، وتسمى أيضاً الغشاء الطبلـي. ويبلغ طول قناة السمع الخارجية نحوه ٢سم، وهـي تنحني نوعاً ما على شكل حرف S. ويحتوي الجلد في الثلث الخارجي منها على شعر، وغدد عرقية، وغدد أخرى تفـرز مـادة صمغية تعرف بالصمـاخ، ويسمى شمـع الأذن، وهو يساعـد على حماية الطبلـة بالتقاط الأوساخ التـي قد تتجمع حولها. وقد يتطلب الأمـر في بعض الأحيان تدخل الطبيب للتخلص من هذا الشمع المتراكم، وينبغي ألا يحاول أي شخص إخراج هـذا الشمع بنفسه باستعمال بعض الأشياء الصغيرة مثل أعواد الثقاب؛ إذ قد يؤدي ذلك إلى تمزق الطبلة.

ويحيط العظم الصدغي بثلثي القنـاة السمعية الداخليين، وهذا العظم هو أكثر العظـام صلابـة في الجسم، وهو يحيط أيضاً بالأذن الوسطـى والداخلية، وهو بذلك يحمي المكونات الدقيقة لتلك الأجزاء من الأذن.

الأذن الوسطى: عبارة عن غرفة صغيرة تلي طبقة الأذن، ويوجد بها ثلاث عظيمات تسمى العظيمات السمعية، يتصل بعضها ببعض. كما أنها تربط طبلة الأذن بالأذن الداخلية، وتسمى هذه العظيمات المطرقة والسندان والركاب. تعكس هذه الأسماء شكل تلك العظيمات، والمطرقة أكبرها، ويرتبط أحد طرفيها بطبلة الأذن والطرف الآخر بالسندان، ويلي السندان المطرقة في الحجم، وهو يربط بين المطرقة والركاب، أما الركاب فهو أصغر عظم في الجسم إذ إنه أصغر من حبة الأرز، وله صفيحة تستند إلى النافذة البيضية المؤدية إلى الأذن الداخلية. تتصل الأذن الوسطى بالمنطقة الخلفية من الحلق عبر قناة ضيقة تسمى قناة إستاخيو، وهي غالباً ما تكون مغلقة، ولكنها تنفتح عند التثاؤب أو البلع أو فتح الفم أو النفخ مع إغلاق الأنف.

وعند ذلك يمر الهواء بين الأذن الوسطى والحلق، فيتساوي ضغط الهواء على الجانبين الداخلي والخارجي لطبلة الأذن. وإذا لم تنفتح هذه القناة فقد تتمزق طبلة الأذن نتيجة الاختلاف المفاجيء لضغط الهواء خارج الطبلة، الذي يرافق الصعود أو النزول في المصعد أو أثناء هبوط وإقلاع الطائرة. وفي العادة يشعر الشخص في هذه الأحوال بصوت خفيف في الأذن؛ إذ تنفتح قناة إستاخيو، مما يسمح للهواء بالدخول أو الخروج من الأذن الوسطى.

الأذن الداخلية: تحتوي على العديد من التراكيب الدقيقة المتصلة ببعضها البعض، وتسمى أحياناً التيه، وهي عبارة عن مجموعة من الممرات المركبة بشكل معقد، وتتكون من تيه عظمي يحيط بتيه غشائي أصغر منه ويفصل بينهما سائل ذو تركيب خاص.

وتتكون الأذن الداخلية من ثلاثة أجزاء رئيسة هي: الدهليز، والقنوات شبه الدائرية، والقوقعة. والدهليز عبارة عن غرفة صغيرة دائرية الشكل، طولها نحو ملم وهو يمثل الجزء الأوسط من الأذن الداخلية، وتربط جدرانه العظيمة بين القنوات شبه الدائرية والقوقعة، ويوجد بداخله كيسان يشبه كل واحد منهما الحقيبة، ويدعيان القريبة والكييس، ويوجد على الجدار الداخلي لكلا الكيسين انتفاخ مبطن. بخلايا شعرية، وهذه الخلايا عبارة عن خلايا حسية خاصة ذات بروزات دقيقة تشبه الشعر، وهي متصلة بالألياف العصبية، وتغطى بغشاء دقيق تنطمر فيه حبوب معدنية صغيرة تسمى غبار التوازن.

للدهليز غشاءان صغيران يواجهان الأذن الوسطى، أولهما النافذة البيضية التي تستند إلى الصفيحة القاعدية للركاب، أما الثاني فهو النافذة المستديرة التي تقع أسفل النافذة البيضية مباشرة.

القنوات شبه الدائرية: تقع خلف الدهليز، وتتكون من ثلاث قنوات مرتبطة فيما بينها بزوايا قائمة، وتسمى الجانبية والعليا والخلفية، وتقع القناة الجانبية في مستوى أفقي، وفي حين توجد القناتان العليا والخلفية بشكل عمودي، وتقع القناة العليا أمام القناة الخلفية، وتشكل كل قناة ثلثي دائرة، وتحتوي على أنبوب مليء بسائل، ويتسع كل أنبوب عند نهايته مكوناً كيساً يسمى الأنبورة (الجراب) وهو يحتوي على خلايا شعرية تتصل بالألياف العصبية، كما أن أنابيب الخلايا شبه الدائرية تتصل بالقريبة التي تتصل بدورها بالكييس عن طريق إحدى القنوات. ويتكون عضو الأذن المسؤول عن حفظ التوازن من القنوات شبه الدائرية والقريبة والكييس، وهي تعرف أحياناً بأعضاء الدهليز أو أعضاء التيه.

القوقعة: تقع أمام الدهليز، وهي تشبه الصدفة الحلزونية، وتتكون من حلزون يدور حول نفسه مرتين ونصف المرة، وبداخله ثلاثة أنابيب ملتفة حولها ومليئة بسائل، ويبدأ الثاني من النافذة المستديرة، ويلتقي هذان الأنبوبان عند قمة الحلزون. أما الأنبوب الثالث الذي يسمى إنبوب القوقعة فيقع بين الأنبوبين الأولين. ويحتوي على الغشاء القاعدي الذي يوجد به أكثر من ١٥ ألف خلية شعرية، وهذه الخلايا تكون عضو كورتي، وهو عضو السمع الفعلي. ويوجد غشاء آخر فوق الخلايا الشعرية يسمى الغشاء السقفي.

يسمى عصب الأذن الداخلية بالعصب السمعي، وله فرعان: الأول هو عصب القوقعة الذي تمتد أليافه إلى الخلايا الشعرية الموجودة في عضو كورتي، والثاني هو العصب الدهليزي وتمتد أليافه إلى الخلايا الشعرية في القريبة والكييس وأنبوبة القنوات شبه الدائرية.

حاسة السمع: يتكون الصوت من ذبذبات تسير في موجات عبر الهواء أو الأرض أو مواد وسطوح أخرى. وتختلف الأصوات من حيث التردد والشدة، والتردد هو عدد الذبذبات التي تحدث كل ثانية، وتقاس عادة بالهرتز، والهرتز يساوي ذبذبة واحد كل ثانية، والصوت ذو التردد المنخفض له درجة منخفضة. ويتراوح مدى السمع الطبيعي للإنسان ٢٠-٢٠٠٠٠ هرتز، وتقل قدرة الإنسان على سماع الأصوات ذات التردد العالي

مع التقدم في السن. أما شدة الصوت فهي كمية الطاقة في موجات الصوت وهي تقاس بالديسيبل، ويصعب على الإنسان أن يسمع صوتاً قوته صفر ديسيبل. أما الأصوات الأعلى من ١٤٠ ديسيبل فإنها قد تسبب ألماً للأذن، وقد تتضرر الأذن بشكل خطير.

كيفية انتقال الصوت إلى الأذن الداخلية :

تدخل موجات الصوت إلى قناة السمع الخارجية، وترتطم بطبلة الأذن، فتجعلها تهتز وتحدث ذبذبات، تنتقل من الطبلة إلى عظيمات الأذن الوسطى الثلاث، وهي المطرقة فالسنديان فالركاب. وتهتز الصفيحة القاعدية للركاب داخل النافذة البيضية التي تقع بين الأذن الوسطى والأذن الداخلية، محدثة موجات في سائل أنابيب القوقعة.

هناك وظيفة أخرى للعظيمات السمعية، وهي تضخيم (تقوية) الموجات الصوتية، معوضة بذلك الفقدان الجزئي لقوة الصوت الناجم عن مروره في سائل القوقعة؛ إذ إنها تقل قريباً بمقدار ٣٠ ديسيبل مقارنة بقوتها أثناء المرور في الهواء.

هناك وسيلة أخرى لوصول الموجات الصوتية إلى الأذن الداخلية، ويتم ذلك عن طريق عظام الجمجمة، وتسمى هذه الطريقة النقل العظمي، وينتقل بهذه الطريقة أيضاً جزء من صوت الإنسان نفسه إلى أذنه الداخلية.

كيف يصل الصوت إلى الدماغ :

تتحرك الصفيحة القاعدية للركاب في النافذة البيضية محدثة موجات في سائل القوقعة الذي يضغط على الغشاء القاعدي ويجعله يتحرك. فتنزلق الخلايا الشعرية لعضو كورتي على الغشاء السقفي المتدلي فوقها، وينتج عن ذلك انثناء الخلايا الشعرية، مما يحدث دفعات في ألياف عصب القوقعة الملامس لهذه الخلايا. ويقوم عصب القوقعة بنقل هذه الدفعات إلى الفص الصدغي، وهو المركز السمعي من الدماغ. ويقوم الدماغ بترجمة هذه الدفعات إلى أصوات. وتتفاوت أماكن تأثير الأصوات المختلفة على الخلايا الشعرية للغشاء القاعدي، فالأصوات ذات التردد العالي تؤثر على الخلايا الشعرية الموجودة في أسفل الحلزون. وتحرك الأصوات ذات التردد المتوسط الخلايا الشعرية القريبة من وسط الحلزون، في حين أن الأصوات ذات التردد المنخفض تؤثر في الحلزون. إضافة لذلك ترسل الألياف العصبية الموجودة في

الغشـاء القاعدي دفعات لها تـردد الصوت نفسه المولد لهـذه الدفعات. وتعتمد شدة الصـوت على عدد الخلايا الشعريـة، التي تتأثر بالصوت وعلى عـدد الدفعات، التي يرسلها عصب القوقعة إلى الدماغ. فالأصوات العالية تحرك عدداً كبيراً من الخلايا الشعرية، وعليه يرسل عصب القوقعة دفعات كثيرة. ويعتمد تحديد الاتجاه الذي يأتي منـه الصوت على السمع بالأذنين معاً. فالصوت الصادر من الجانب الأيمن لشخص يصـل إلى الأذن اليمنى قبـل اليسرى بجزء من الثانية، ويكـون كذلك أقوى بقليل في الأذن اليمنـى، ويقوم الدماغ بإدراك هـذا الاختلاف اليسير في الوقت والقوة ويتمكن من تحديد الاتجاه الذي صدر منه الصوت.

حاسة التوازن:

لا يـدرك معظـم الناس حاسة التـوازن بدرجـة إدراكهم للسمـع والبصر وبقية الحواس نفسهـا: إذ لا يمكننا بغياب حاسة التوازن أن نحفـظ أجسامنا ثابتة؛ بل قد نترنـح ونقـع إذا حاولنا التحرك. يقـوم الدماغ بحفظ التوازن عـن طريق الاستجابة للمعلومات التي تصله مـن مختلف الأعضاء الحسية. فتصله المعلومات عن التغيرات في وضـع الرأس عن طريـق أعضاء الدهليز، وهـي القنوات شبـه الدائرية والقريبة والكييس. أما في حالة تغـير وضع الجسم فإن المعلومات تصل إليه عن طريق العينين وعن طريق الأطراف. والأجزاء الأخرى من الجسم التي تمتلك خلايا خاصة حساسة للضغـط، فيقوم الدماغ آنذاك بتنسيق حركات مختلف العضلات، التي تحفظ الرأس والجسم ثابتين. وتحدث هذه الحركات العضلية تلقائيا، وتسمى الفعل المنعكس.

تساعدنا القنوات شبه الدائرية المليئة بالسائل على حفظ توازننا، ويتدفق السائل في اتجـاه معين عند تحريك الرأس. تؤثر مختلف أنواع الحـركات في جميع القنوات ويؤثر التفات الرأس على القناة الجانبية في كل أذن.

اضطرابـات أعضاء التـوازن: من الصعب في مثل هـذه الاضطرابات أن يحفظ الإنسـان رأسـه وجسمه معتدلين: إذ ترسـل أعضاء الدهليز آنـذاك دفعات زائدة أو ناقصـة عن الحد الطبيعـي إلى الدماغ، ويقوم الدماغ بتفسير هـذه الرسالة المشبهة علـى شكل فقدان لتوازن الجسم، ويشعر الإنسـان حينها بإحساس كاذب بالحركة أو عـدم الاتزان، وتسمى هـذه الحالة الدوار، ويبـدأ الإنسان بالاعتمـاد في هذه الحالة



علـى بصره وحواسه الأخرى للحفـاظ على توازنه. يعاني بعضـ الأشخاص من دوار الحركـة لدى سفرهم بالسفينــة أو السيارة أو القطار أو عنـد دورانهم حول أنفسهم بشكل سريع، ومن أعراض هذه الحالة حدوث الدوار أو الغثيان والقيء. وتنجم الحالة أساسـاً نتيجة التنبيه الشديد لأعضاء الدهاليز، وما زال العلماء يجهلون سبب قابلية بعض الأشخاص للإصابة بدوار الحركة بسهولة أكثر من الآخرين.

كيف يحدث فقدان السمع؟

يحــدث فقدان السمع عندما يتعذر وصول الموجـات الصوتية إلى المخ. وقد يكون الفقدان إما جزئياً أو كاملا، أو مؤقتاً أو مستديماً. يقال أن هنـاك ٢٣,٢ مليون أمريكي يعانــون من فقدان السمــع، ويعاني نحو ٣٠٪ من البالغين الذيـن تعدوا سن الخامسة والستين من خلل بالسمع.

لقد قسم الأطباء فقدان السمع إلى مجموعتين رئيستين هما:

١- فقـدان سمـع توصيلـي Conductive وهـذا يحدث عنـد تعثر مـرور الموجات الصوتية عبر الأذن الخارجية أو الأذن الوسطى.

٢- فقدان سمع حسي عصبي أو إدراكي Sensorineural of perceptive وهذا ينتج عن إصابة مكونات أو مسارات الأذن الداخلية بالضرر.

قـد يحدث فقدان السمع التوصيلي عن بعض العوامـل، مثل تجمع شمع الأذن أو عـدوى الأذن الوسطـى والتهابها، أو زيـادة في تصلب عظيمـات الأذن الوسطى التي تقوم بنقل اهتزازات طبلة الأذن إلى مكونات الأذن الداخلية.

أمـا فقدان السمع الحسي العصبي فقد ينتج عن ضـرر يلحق بالعصب السمعي (العصـب الجمجمـي الثامن)، الذي يحمل المعلومات مـن الأذن الداخلية إلى المخ أو ضرراً يلحق بالخلايا الرقيقة المعروفة باسم الخلايا الشعرية في الأذن الداخلية. هذه الخلايـا مسؤولة عـن ترجمة الموجات الصوتية إلى إشـارات عصبية لنقلها إلى المخ. فـإذا ماتت هـذه الخلايا لا تستطيع التكـون مرة أخرى. ويكون فقـدان السمع الناتج عـن هذا مستديماً. يمكـن أن يوجد فقـدان السمع الحسي العصبي منـذ الولادة، أو أن تسببـه بعض الأدوية التـي تناولتها الأم أثناء الحمل أو نتيجة لبعض الأمراض مثل

الحمى الشديدة أو التعرض للتدخين. كما يمكن أن يحدث ضمن التغيرات المصاحبة لتقدم العمر. ويمكن الإصابة بخليط من فقد السمع التوصيلي وفقد السمع الحسي العصبي.

قد يحدث فقد السمع فجأة أو تدريجياً عبر أيام وأسابيع أو أشهر أو أعوام. يمكن أن تؤدي الإصابة بعدوى أو إصابة الرأس أو التغييرات في الضغط الجوي أو تراكم شمع الأذن أو تصلبه إلى فقد مفاجئ للسمع. كثيراً ما يعقب إصابة الأذن بعدوى أو التهابها إصابة الجزء العلوي من جهاز التنفس بعدوى، أو ربما حدوث إصابة للأذنين كما هو الحال عند الإكثار من إدخال المنظفات القطنية في الأذن أو سوء استخدامها. يؤدي أيضاً الاستحمام أو السباحة في الماء الذي يحتوي قدراً كبيراً من الكلور أو الذي تلوثه البكتريا والفطريات إلى إصابة الأذن بالعدوى. وكثيراً ما ترتبط الإصابات المستمرة والمتكررة للأذن بالعدوى بالداء المبيض أو الكانديدا. وهي أنواع من الفطور. وتكون عادة لدى المصابين بالحساسية أو السرطان أو داء السكري أو الأمراض المزمنة. إذا حدث فقدان السمع تدريجياً فإن الشخص الذي يعاني منه قد لا يعرف أنه مصاب حتى يصل به فقد السمع إلى مرحلة متقدمة نوعاً ما. وليس من الغريب أن يلاحظ الأقارب والزملاء والأصدقاء علامات فقدان السمع قبل أن يلاحظها من يعاني منه. يوجد بعض العلامات التي قد تشير إلى فقدان السمع، حيث يبدو المصاب غير منتبه، ويتحدث بصوت مرتفع، ويصدر تعليقات لا تمت إلى الحديث بصلة، وتكون ردود الأفعال لديه غير مناسبة، وأن يطلب من زملائه تكرار ما قيل، وأن يعمل على توجيه إحدى أذنيه إلى مصدر الصوت، وأن تكون نبرات صوته غير طبيعية.

قد يحدث فقدان السمع الذي يصاحبه ألم عن تلف يصيب طبلة الأذن أو إجهاد لها أو ثقب فيها، أو ربما عن وجود كيس مصاب بالعدوى في طبلة الأذن أو الأذن الوسطى، أو التهاب النتوء الحلمي لعظمة الصدغ خلف الأذن. أو اضطرابات في التمثيل الغذائي، مثل قصور الغدة الدرقية أو ارتفاع ضغط الدم والاضطرابات العصبية، مثل مرض التصلب المتعدد، واضطرابات الدم مثل السرطان الدموي، وكذلك اضطرابات الفم والأسنان. وقد يكون فقدان السمع دون الشعور بألم نتيجة لتورم حميد في الخلايا المغلّفة للعصب السمعي، أو إصابة الأذن الداخلية بعدوى،



أو التصلب العظمي أو الفشل الكلوي، أو مرض باجيت في العظام، أو مرض منير. (انظر مرض منير). كما يمكن لفقدان السمع أن يحدث إذا خرجت عظام الجمجمة عن استقامتها.

وقصر الشيخوخة Presbycusis وطنين الأذن Tinnitus هما أكثر اضطرابات السمع انتشاراً بين البالغين. فالأول هو الفقدان التدريجي للسمع نتيجة لتقدم السن. وهو ينتشر لدى البالغين الذين تعدوا سن الخمسين من العمر.

أما طنين الأذن فهو أزيز أو دوي مستمر في الأذنين أو إحداهما دون أن يكون هناك سبب واضح، وقد يحدث وحده أو كعرض لمرض آخر مثل الإصابة بعدوى، أو انسداد قناة الأذن، أو حدوث إصابة للرأس، أو فقدان السمع نتيجة للضوضاء، أو نتيجة لمرض منير (انظر مرض منير).

يجب مراقبة الأطفال في سمعهم وعن كثب؛ حيث إن عدم تشخيص أي خلل في السمع عند الطفل قد يؤدي إلى تأخر القدرة على الكلام أو قلتها، وأيضاً إلى قصور في التعلم. وتشمل مخاطر فقدان السمع بالنسبة للأطفال وجود تاريخ عائلي لفقدان السمع أو مرض وراثي معروف أو وجود تشوه خلقي بالأذن أو الأنف أو الحلق، أو تعرض الأم لعدوى بالحصبة الألمانية أو لمرض الزهري أثناء الحمل أو لبعض الأدوية الضارة بالعصب السمعي، مثل الأستربتومايسين أو الجنتامايسين أو الكينين أو الفيوروزيميد المعروف تجارياً باسم لازكس، أو حمض الإثاكرينيك (ادكرين)، أو المشكلات المتعلقة بالولادة، مثل نقص الأكسجين أثناء الولادة، أو الوزن المنخفض عند الولادة أو الإصابة باليرقان.

يعد التهاب الأذن الوسطى هو أكثر أسباب حدوث فقدان السمع لدى الأطفال، وهذا في الغالب يكون لمدة محددة أو مؤقتة، لكن قد تؤدي إصابة الأذن بعدوى مزمنة أو متكررة إلى فقد دائم للسمع نتيجة لالتهاب الأذن الوسطى وإصابتها بالعدوى. كما يمكن كذلك أن ينتج فقد السمع الحسي العصبي لدى الأطفال نتيجة لأمراض الطفولة، مثل الحمى الشوكية أو التهاب الغدة النكافية أو الحصبة الألمانية.

تتضمن علامات مشكلات السمع عند الأطفال الرضع عدم إظهار الاكتراث عند حدوث الأصوات العالية. وكذلك عدم إدارة الرأس ناحية الأصوات المألوفة والقدرة على النوم وسط الضوضاء. والاستجابة إلى الضوضاء أكثر من الاستجابة إلى الأصوات العادية، وعدم القدرة على إصدار الصرخات الطويلة الحادة، بل يصدر صوتاً ذا نغمة واحدة. أما عند من هم أكثر سناً قليلاً فتشمل العلامات عدم القدرة على الكلام بوضوح عند بلوغ السنة الثانية من العمر؛ وعدم إبداء أي اهتمام عندما يقرأ له من كتاب أو اهتمام بالمشاركة في ألعاب الكلمات، والصراخ أو العويل عند التخاطب أو اللعب، والاستجابة إلى تعبيرات الوجه أكثر من الكلام والخجل والعزلة وكثرة الارتباك والحيرة. أما علامات فقد السمع عند الأطفال الكبار فتكون مشابهة لعلاماته عند البالغين. عدم الاستجابة إلى الطلبات الشفوية وردود الأفعال غير المناسبة للأسئلة أو للمؤثرات الصوتية الأخرى وعدم اهتمام ظاهري.

علاج فقد السمع:

ينقسم علاج فقد السمع إلى ما يأتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- الأرقطيون Burdock:

هو نبات ثنائي الحول، يعرف علمياً باسم Arctium lappa. الجزء المستخدم الجذور، التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة أهمها مركب الأرقيتوبيكرين. كما يحتوي





علـى فلافونيات وأهم مركباتها أرقتين، كما يحتوي على أحماض عفصية وزيت طيار ومتعـددات الإسيتيلين وكذلـك تربينات أحاديـة نصفية. يستخدم جـذر الأرقطيون مضـاداً للجراثيـم والفطريات مثل الكانديـدا والكلاميديا. ويستخـدم في الأمراض الجلديـة. وهو ينقي الدم ويقاوم إصابـة الأذن بالعدوى، توضع قطرة إلى قطرتين في الأذن المصابة من خلاصة جذر الأرقطيون.

٢- حشيشة القنفذ Echinacea:

عشـب معمر يصل ارتفاعـه إلى ٥٠سم له أزهار أرجوانيـة جميلة. يعرف علمياً باسـم Echinacea purpurea. الجزء المستخدم فيه الأزهـار والجذور. يحتوي النبات علـى إسـترات حمض الكافئـين ومتعـددات السكاكـر وزيت طيـار، وأهـم مكوناته هومولـين. كما تحتوي علـى الكامبيدات. يستخـدم النبات منبهاً للمناعـة، ومضاداً للالتهابات، ومضاداً حيوياً، ومزيلاً للتسمم، ولائماً للجروح، كما أنه يستعمل لمواجهة عدم الاتزان، ويقلل من الشعور بالدوران، كما يقاوم العدوى ويساعد على التقليل من الاحتقـان. يستخدم من الأزهار أو الجذور ملء ملعقة من مسحوق أي منهما، تضاف إلى مـلء كـوب ماء مُغلّى، وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم تصفّى وتشـرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

٣- اليوكالبتوس Eucalyptus:

نبـات شجري كبير معمر دائـم الخضرة. يصل ارتفاعـه إلى ١٠٠ متر، له جذع رمـادي وأوراق خضراء، يعرف علمياً باسـم Eucalyptus globules. الجزء المستخدم منه أوراقه، التي تحتوي على زيت طيار. المركب الرئيس فيه سينيول بنسبة ٨٠٪. كما يحتوي على فلافونيـات وحمض العفص ومواد راتنجية. يستخـدم اليوكالبتوس على نطـاق واسع فهو مطهـر، وينشط جريان الـدم وطارد للبلغم. يستخـدم ضد العدوى والحميـات والتهاب الحلق وطنين الأذن. تدق أوراق اليوكالبتوس الطازجة، وتقطر في الأذن لإزالة الاحتقان والطنين.

٤- الجنكة Gingko:

شجـرة معمرة يصـل ارتفاعهـا إلـى ٣٠ متراً، دائمـة الخضرة لهـا أوراق قلبية الشـكل، تعد من أجمل الأوراق، تعرف علمياً باسم Ginkgo biloba. الجزء المستخدم مـن النبات الأوراق والبذور. تحتـوي الأوراق الأكثر استعمالاً فلافونيات وجنكوليدات وبيلوباليدات. تستعمل منبهة لدوران الدم ومقوية، مضادة للربو، وللتشنج وللالتهابات. تساعـد الجنكة علـى الإقلال من الشعـور بالدوار، وتحسن من فقـدان السمع الناتج عـن انخفاض سريـان الدم. يوجد مستحضر مقنن يباع في محـال الأغذية الصحية، يستخدم منه كبسولة صباحاً وكبسولة مساءً.



٥- الآس البري الشائك Butcher's Broom:

نبـات معمر دائم الخضـرة، يصل ارتفاعـه إلى متر واحد، يعـرف علمياً باسم Ruscus aculeatas.

الجـزء المستخدم منـه جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجـذور. يحتوي النبات علـى جلوكوزيدات صابونينيـة، وأهم مركباتـه الروسكوجينـين والنيوروسكوجينين، وهذه المركبـات لها بنية شبيهة بالديوسجنين الموجـود في الأيام البري. يساعد الآس الـبري الشائك على زيادة سريان الدم إلى الأذن. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً.

٦- البوصير Mullein:

نبات ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى مترين، أوراقه بيضوية الشكل وسنابل من الأزهار الصفراء، يعرف علمياً باسم Verbascum thapsus. الجزء المستخدم منه الأوراق والأزهار، التي تحتوي على مواد هلامية وفلافونيات وصابونينات ثلاثية التربينويد وزيت طيار وحمض العفص. يستعمل البوصير ضد السعال ونزلات البرد. تنقع الأزهار في زيت الزيتون لمدة ساعتين، ثم يقطر زيت الزيتون في الأذن لتخفيف الالتهاب ومقاومة العدوى.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين ب المركب: يعد هذا الفيتامين ضرورياً للالتئام، ويخفض ضغط الأذن، وتستعمل الحقن تحت إشراف الطبيب، وإذا لم تتيسر الحقن فيمكن استخدام الأقراص تحت اللسان، أما كمية الجرعة فترجع لإرشادات الطبيب.

٢- فيتامين ج: يقوي فيتامين ج الجهاز المناعي. ويساعد في الوقاية من عدوى الأذن. والجرعة المحددة هي ما بين ٣٠٠٠ - ٦٠٠٠ مجم، توزع على ثلاث جرعات في اليوم. وهناك مستحضرات مقننة في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية.

٣- مساعد الأنزيم Qio: هذا الأنزيم المساعد من المضادات القوية للأكسدة. يقوي الجهاز المناعي للجسم ويحسن من الدورة الدموية في الأذنين. يؤخذ تحت ارشاد الطبيب. ويوجد منه مستحضر مقنن بجرعة ٢٠ مجم يومياً.

٤- Ultimate oil: خليط من الأحماض الدهنية تساعد على الإقلال من الميل إلى إفراز كميات كبيرة من شمع الأذن. تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- معدن المنجنيز: يقول بعض الأطباء: إن نقص المنجنيز له ارتباط وثيق بأمراض الأذن. يؤخذ بمعدل ١٠ مجم مرة واحدة في اليوم.

تعليمات تهم المصابين بفقد السمع، وهي:

١- تجنب الدهون المشبعة، حيث إنها تساهم في زيادة إفراز الشمع في الأذن.

٢- اغسل أذنيك بمحلول مكون من جزء من الخل إلى جزء من الماء الدافئ أو ببضع قطرات من ماء الأكسجين؛ وذلك بوضع المحلول في قطارة العين، ومن ثمّ تقطيرها في الأذن واتركها لمدة دقيقة واحدة ثم أزلها، قم بالعمل بنفسه مع الأذن الثانية، وكرر هذا العمل مرتين إلى ٣ مرات يومياً. وإياك أن تستخدم الماسحات القطنية للتنظيف. إذا لاحظت أن الشمع صلب فضع زيت الثوم لمدة يوم أو يومين من أجل أن يلينه، ثم بعد ذلك اغسل الأذن الخارجية بتيار مستمر من الماء الدافئ، وتابع غسل قناة الأذن واشطفها جيداً بالماء الدافئ.

٣- لعلاج عدوى الأذن ضع قطرة إلى قطرتين من ماء الثوم في الأذن المصابة، وإذا كانت كلتا الأذنين مصابتين فلا تستخدم القطارة نفسها لهما، حيث إنها قد تنقل العدوى من واحدة لأخرى. هذه الطريقة مفيدة جداً للأطفال.

٤- أكثر من تناول الأناناس للإقلال من الالتهابات، وكذلك الكثير من الثوم.

٥- ضع سدادات على الأذن أثناء السباحة.



قدم الرياضي
Athletes foot

قـدم الرياضي مرض جلدي معـدٍ، يسبب الحكة والتقشـر في باطن القدم وبين الأصابـع، ويسببـه نوع مـن الفطريات المجهريـة، وأي إنسان معرضـ لاحتكاك بهذا الفطـر، ولكـن هناك من لديهـم القابليـة للإصابة بهـذا المرض أكـثر من غيرهم. ويتكاثر الفطر على سطح الجلد الدافئ الرطب؛ ولذا يصاب بهذا المرض العديد من الرياضيين، أو أولئك الذين تتعرض أقدامهم للسخونة والعرق بصورة دائمة.

يبـدأ مرض قدم الرياضي بـين أصابع القدم، ثم يؤثر على باطن القدم ويجعلها محمـرة ومتقشـرة، وقـد يسبب التقيـح في بعضـ الحالات. وقـد ينتشـر المرض في أجـزاء أخرى مـن الجسم، وفي هذه الحالـة يسمى القوباء الحلقيـة. وقد يطلق على المرضـ اسم قوبـاء القدم الحلقية. يعالج هذا المرض. كمـا يمكن تفادي الإصابة به، عـن طريق الغسل والتجفيف المستمر للأقـدام، وارتداء الجوارب والأحذية التي توفر التهويـة المناسبـة، وباستخدام مسحـوق التلك أو باستعمال غسيـل طبي يقتل الفطر عنـد الضرورة. يصعب التخلص من الفطر كلية إذا ما أصاب أظفار القدم، وفي هذه الحالة يمكن أن تنشأ انتكاسات متكررة للمرض. وفي الحالات المستديمة أو الحادة قد يصف الطبيب دواء يسمى الغريسوفولفين.

علاج قدم الرياضي:

يعالج قدم الرياضي بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية:

١- اللاباشو Labacho:

وهـو يعـرف أيضاً باسـم البوداركو. سبـق الحديث عن اللاباشـو بالتفصيل في الجـزء الثاني مـن موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحـة ٥١٥. يستعمل لعلاج مرض قـدم الرياضـي، حيث يشرب ثلاثة أكواب يومياً. وذلـك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من المسحـوق وإضافته إلى ملء كوب ماء مُغلّـى، وتركه لمدة ١٠ دقائق ثم يصفّى ويشرب ثـلاث مـرات في اليوم. كما يؤخذ ٦ ملاعـق من مسحوق النبـات ويضاف إلى نصف جالون من الماء المُغلّى ويترك ١٠ دقائق، ثم يضاف له ٢٠ نقطة من مستحضر Aerobic ٠٧ مـن إنتاج Aerobic life ويمزج جيداً. ثم تغمـس الأقدام المصابة في هذا الخليط لمدة ١٥ دقيقة بمعدل ٢ مرات يومياً.

٢- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

سبـق الحديث عن شجرة الشاي وزيت شجرة الشاي، وذكرنا أنه لا يوجد علاقة بين هـذه الشجرة وشجـرة الشاي الذي نشربـه يومياً. يستخدم زيـت شجرة الشاي حيث يضاف نحو ملء ملعقة صغيرة من زيت شجرة الشاي إلى نحو جالون ماء دافئ وتغمر القدم فيه لمدة ١٥ دقيقة، بمعدل ٢ مرات في اليوم. ثم ادهن بعد ذلك الأماكن المصابة بعد تجفيفها جيداً بزيت شجرة الشاي المركز؛ حيث إنه مضاد فطري قوي.

٣- الثوم + العسل:

تدهن المناطق المصابة بماء الثوم بعد عصره صباحاً وعند النوم، وتدهن الأماكن المصابة بالعسل، وهكذا بالتناوب حتى يتم الشفاء بإذن الله.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- الفضـة الغرويـة: تعد الفضـة الغروية مضاداً حيوياً جيـداً، تحطم الفطريات والفيروسـات والبكتريا، وتساعد على الالتئام. تدهـن مواقع الإصابة بالفضة الغروية بمعدل ٢ مرات يومياً.

٢- الثـوم: يساعد على القضاء على فطر قدم الرياضـي، يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً مع الوجبات.

٣- فيتامين ب المركب: مطلوب لجلد صحي، يؤخذ حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- اغسل قدميك يومياً في مزيج متساوٍ من الماء والخل، جففهما جيداً وضع زيتاً نقياً مثل زيت الزيتون على المنطقة المصابة.

٢- قطع ثوماً نيئاً إلى قطع صغيرة ثم ضعه في حذائك لبضعة أيام، سيمتص جلدك الثوم أيضاً رش قدميك بمسحوق الثوم. حيث إن ذلك يعجل بالشفاء بإذن الله.

٣- تجنب مشروبات الكولا والطعام المصنَّع والحبوب المكررة وكل أشكال السكر ولا تأكل أطعمة مقلية أو دهنية.

٤- تناول وجبات متوازنة تحتوي على الكثير من الفواكه والخضر الطازجة والسمك المشوي والدجاج منزوع الجلد المشوي واللبن زبادي والغذاء المحتوي على الأسيدوفيلس.



قرح الساق
Leg Ulcers

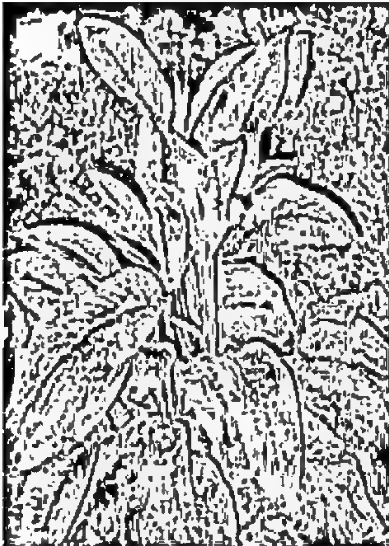
قرح الساق هي جرح مفتوح في جلد الساق، وهي عبارة عن تهتك جزء من النسيج السطحي تاركاً جزءاً من الجلد مسلوخاً وملتهباً. والسبب قلة تدفق الدم إلى الساقين نتيجة لقصور الدورة الدموية، حيث تبدأ أنسجة الجلد في التآكل، مما يجعلها أكثر عرضة لتكوين القرح المفتوحة. تكثر قرح الساقين في الأشخاص الذين لديهم قصور في الدورة الدموية أو التهاب الأوردة التجلطي أو دوالي الساقين.

علاج قرح الساق:

ينحصر علاج قرح الساق في الآتي:

أولاً: الأدوية العشبية وأهمها:

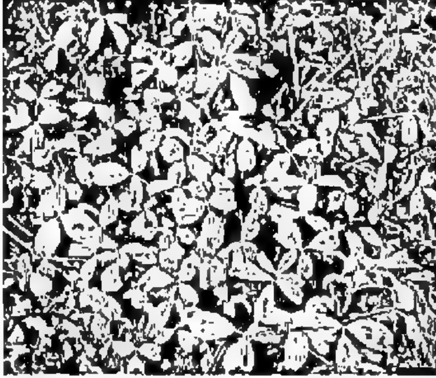
١- السمفيتون Comfrey:



سبق الحديث عنه في عدد من الأمراض السابقة، ويعد من الأعشاب الجيدة في التئام القروح وخاصة قرح الساقين. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق السمفيتون وتغلى مع ملء كوب ماء مُغلّى، ويترك ١٥ دقيقة ثم يصفّى ثم يغمس في مائة قطعة من القطن النظيف أو القماش وضعه على القرح، واعمل فوقه لاصقاً ويكرر ذلك كل ١٢ ساعة

حتى الشفاء بإذن الله. ملاحظة لا يستخدم السمفيتون داخلياً، نظراً لاحتوائه على قلويدات البايروليزيدين السامة التي تسبب تلف الكبد.

٢- الفصفصة أو البرسيم الحجازي Alfalfa:



سبق الحديث عنها بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٦٠.وكذلك في عدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. تحتوي الفصفصة على معادن وفيتامين ب١٢. ويوجد مستحضر مقنن متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ ٣ كبسولات قبل كل وجبة.

٣- حشيشة القنفذ Echinacea:

عشبة عالمية تسوق في جميع أنحاء العالم، وقد ذكرت بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ١٥٢، وكذلك في عدد من علاج الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. ومن المعروف أن حشيشة القنفذ تلعب دوراً هاماً في تقوية الجهاز المناعي، وتساعد على التئام القروح. يوجد منها عدة مستحضرات متوفرة في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

ثانياً: المكملات الغذائية: أهم المكملات الغذائية ما يأتي:

١- ثنائي ميثيل جلايسين: يساعد هذا المستحضر على تدفق الدم إلى الساقين، كما يحسن من استهلاك الاكسجين. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- فيتامين هـ: يستخدم على هيئة مستحلب بمعدل ٨٠٠ وحدة دولية، حيث يساعد على استهلاك الأكسجين، ويسرع عملية الالتئام.

٣- الفضة الغروية: تستخدم مطهراً جيداً، تساعد على سرعة الالتئام وتقليل الالتهابات. تستخدم حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- زيت بذر الكتان: يقلل من تكوين الجلطات، ويحافظ كثيراً على مرونة الأوردة. يؤخذ بمعدل ملعقتين صغيرتين يومياً.

٥- مركب الأحماض الأمينية الحرة: هذا المركب له دور كبير في إصلاح الأنسجة والتئامها. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات الموجودة على عبوة المستحضر.

٦- فيتامين ك: يساعد هذا الفيتامين على سرعة تجلط الدم والتئام القروح. يستعمل حسب إرشادات المختص أو حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر.

٧- الزنك: يساعد كثيراً على تقوية الجهاز المناعي، ولائم جيد للقروح. يستخدم بمعدل ٥٠ مجم يومياً، وذلك على هيئة جلوكونات الزنك.

ثالثاً: المستحضرات الكيميائية:

يمكن استخدام ثنائي ميثيل أكسيد الكبريت موضعياً على مكان القروح، وهو يساعد كثيراً على الالتئام وتخفيف الإحساس بالألم.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تناول الخضراوات الورقية الداكنة من أجل إمداد الجسم بفيتامين ك.

٢- حافظ على القرحة نظيفة وبعيدة عن الجراثيم لكي لا تتلوث.

٣- كل مع وجباتك كثيراً من الثوم والبصل الطازجين.



قرحة الفراش
Bedsores

قرحة الفراش هو التهاب مفتوح في الجلد بسبب الضغط المستمر والزائد. ويطلق على قرحة الفراش قرحة السرير وأحياناً قرحة الضغط. تحدث القرحة أساساً للأشخاص الملازمين للفراش لمدد طويلة، دون أن يتمكنوا من تغيير أوضاع نومهم مراراً. وتنتشر قرحة الفراش بصورة شائعة بين كبار السن والعجزة المصابين بسوء التغذية والمصابين بالشلل. ويمكن أن تظهر قرحة السرير على أي جزء من أجزاء الجسم، ولكنها تصيب عادة الأماكن العظمية مثل الوركين والعمود الفقري والعقبين.

وتحدث قرحة الفراش نتيجة للضغط المستمر المتواصل الذي يؤدي إلى انهيار الأوعية الدموية في إحدى مناطق الجلد، مما يؤدي إلى عدم وصول كميات كافية من الدم لتلك المنطقة، ومن ثم تموت أنسجة الجسم نتيجة لنقص الأكسجين. ويتحول الجلد إلى اللون الأحمر، ويتشقق وتبدأ القرحة بعد ذلك في التكون وعادة ما تكون قرحة الفراش عرضة للتلوث.

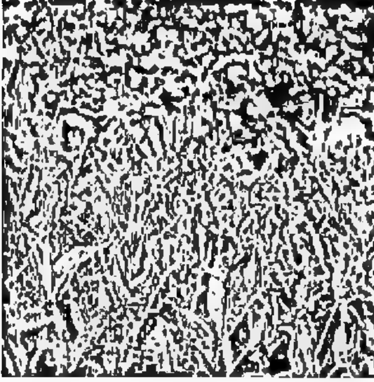
ويمكن الوقاية من قرحة الفراش بالرعاية الطبية الجيدة، بما في ذلك تغيير وضع نوم المريض مراراً والمحافظة على الجلد نظيفاً وجافاً. كما يمكن أيضاً تجنب حدوث قرحة الفراش باستخدام أسرّة خاصة تساعد على توزيع ثقل الجسم بالتساوي، مع وضع بطانيات خاصة أسفل المناطق العظمية للجسم. ويجب المحافظة على نظافة القرحة وجفافها وإزالة أي ضغط عليها.

علاج قرحة الفراش:

ينقسم علاج قرحة الفراش إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية: أهم هذه الأدوية هي:

١- مرهم السنفيتون Comfery ointment:



نبات السنفيتون من النباتات التي تحتوي على قلويدات البابرولوزيدين السامة التي تسبب تلف الكبد عندما يؤخذ على هيئته النقية المفصولة من النبات، لقد تحدثنا في استخدام السنفيتون في عدد من الأمراض، وذكرنا عدم استخدامه داخلياً نظراً لسميته، ولكنه يستخدم خارجياً على نطاق واسع، يعمل مرهماً من مسحوق النبات مع الفازلين. ويوضع على قرح الفراش، ويغطى بقطعة قماش من الكتان، ويغير بمعدل كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله.

ملاحظة: يوجد مستحضر مرهم السنفيتون من إنتاج Abkit.

٢- السماق الأجرد Smooth sumach:



نبات معمر يصل ارتفاعه إلى مترين، أوراقه مركبة وعناقيده كبيرة من الأزهار الحمراء المخضرة وعنبات حمراء غامقة.

يعرف علمياً باسم Rhus glabra، الجزء المستخدم من النبات لحاء الجذور والعنبات. يحتوي السماق الأجرد على جلوكوزيدات فينوليه وستيرويدز وعفص وتربينات ثلاثية، وزيت طيار. يستخدم السماق كمضاد للفيروسات والبكتريا وهذا التأثير يعود إلى



حمض العفص. يستخدم ضد قروح الفراش والقروح الأخرى. كما يستخدم لعلاج البواسير ونزف المستقيم. يؤخذ على هيئة مُغلّى بواقع ملء ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء مُغلّى يترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. يمكن عمل مرهم منه مع الفازلين واستخدامه مباشرة على القروح.

٣- خليط من كميات متساوية من خاتم الذهب على هيئة مسحوق ناعم + زيت فيتامين هـ + العسل:

تخلط المكونات الثلاثة خلطاً جيداً لصنع مرهم متجانس، يوضع مباشرة على قروح الفراش، حيث يعطي راحة تامة، ويسرّع في عملية الشفاء بإذن الله.

٤- هلام ورق الصبر + عسل نحل وفيتامين هـ:

يخلط هلام ورق الصبر الطازج مع عسل نحل، ثم يضاف زيت فيتامين هـ، ليكون على هيئة مزيج متجانس يوضع على قروح الفراش بالتبادل مع ما ورد في بند رقم ٣.

ثانياً: المكملات الغذائية:

هناك عدد من المكملات الغذائية، ولكننا سنذكر أهمها، وهي:

١- فيتامين ب المركب: يعمل على تقليل الضغط، ويسرع في عملية الالتئام. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- الفضة الغروية: عبارة عن مضاد حيوي طبيعي يقضي على البكتريا والفيروسات والفطريات، ويحمي من العدوى، ويسرّع عملية الالتئام. يستعمل حسب الإرشادات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- الثوم: مضاد حيوي طبيعي جيد، يحمي من العدوى البكتيرية أو الفيروسية. يؤخذ بمعدل فصين مع الوجبات أو كبسولتين ثلاث مرات يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- خذ احتياطات لمنع حدوث قرحة الفراش، ولا تترك شخصاً غير قادر على الحركة باقياً على وضع لمدة طويلة. ويجب أن يغير موضع المريض كل ساعتين لتلافي قروح الفراش.

٢- استبعد الأطعمة المقلية واللحوم المملحة والدهون الحيوانية المشبعة.

٣- تناول سوائل باستمرار حتى ولو لم تشعر بالعطش.

٤- احفظ الجلد جافاً، وجفف نفسك جيداً بعد الاستحمام.

٥- احفظ الفراش نظيفاً جافاً مرتباً.

٦- استعمل ثاني ميثيل أكسيد الكبريت الموجود في الصيدليات، يوضع على القروح، فهو جيد لهذا الغرض.



قلوية الجسم
Alkalosis

قلويـة الجسـم أو ما يعرف بالقلاء هو عكس حمضيـة الجسم Acidosis. وقلوية الجسـم حالة يكون فيها الجسم زائد القلوية، وتسبب زيـادة القلوية في الجسم إثارة الأعصاب، وبالأخص الأعصاب الرئيسة. وقد تظهر أعراضها كحالة عصبية شديدة تسمى عادة النهجان أو فرط التنفس، وربما تصل في بعض الأحوال إلى نوبات تشنجية. ومن الأعراض الأخرى التي تسببها قلوية الجسم: صريـر المفاصل والتهاب الكيسي المفصلي وآلام العضلات وجحوظ العينين وارتفاع ضغط الدم وانخفاض درجة حرارة الجسم، والاستسقاء والتقلصات الليلية والربو وعسر الهضم المزمن والقيء والسرعة الزائدة لتجلط الدم، وزيادة كثافة الدم، ومشكلات الحيض وصلابة البراز وجفافه، والتهاب البروستاتا، وتغلظ الجلد مع الإحساس بالحرقة والحكة.

وقلوية الجسم لا يصرف الكالسيوم فتجعله يتراكم في الجسم على شكل بروزات تظهر في كعب القدم أو في العظام.

وتقاس قلوية الجسم على أساس معـدل الرقم الهيدروجيني (PH)، فنعرف أن المـاء متعادل أي رقمه الهيدروجيني ٧. فـإذا زاد الرقم عن ٧. فمعنى ذلك أن الجسم قلـوي، وإذا نقص عن ٧، فإن ذلك يعني حموضة الجسم. ومعدل الرقم الأيدروجيني القياسـي أو المثـالي لجسـم الإنسـان هو ٦،٨ حيـث إن جسم الإنسان يعـد حمضاً في الحالات الطبيعية. وتنشأ قلوية الجسم نتيجة الإسراف في تناول العقاقير القلوية مثل بيكربونـات الصوديوم لعلاج الالتهاب المعدي وقرحـة المعدة والاثني عشر. كما يمكن أن تحـدث القلويـة من كثرة القيء وارتفاع الكوليسـترول أو اضطراب الغدد الصماء وسوء التغذية والإسهال.

الأطعمة المسببة للقلوية. وهي:

عسل النحل - الأفوكاتو - مشروب القيقب - البلح - الذرة - العسل الأسود (دبس السكر) - جوز الهند الطازج - الزبيب - أغلب الفواكه الطازجة - منتجات فول الصويا أغلب الخضراوات الطازجة - الفواكة الحمضية.

أما الأطعمة المسببة للقلوية الضعيفة فهي:

أبو فروة - العسل الأسود - الحنطة السوداء - القمح - جوز البرازيل - اللوز - منتجات الألبان الحمضية مثل اللبن الرائب واللبن والزبادي.

يمكن الكشف عن قلوية الجسم، وذلك بشراء شريط دوار الشمس ذي اللون الأحمر من الصيدليات. والطريقة أن توضع قطرة من اللعاب بطرف اللسان في منتصف هذا الشريط الأحمر فإذا تحول مكان قطرة اللعاب إلى اللون الأزرق فهذا يدل على قلوية الجسم.

علاج قلوية الجسم:

أفضل علاج لقلوية الجسم هو الغذاء المتوازن واستعمال الأغذية الآتية: فول، فاصوليا، خبز، أرز بني، عدس، مكرونة، صلصة الصويا، الحبوب النشوية، الفواكه والخضر الطازجة والأسماك والدجاج والبيض والجبن الطبيعي والأسباراجس (الهليون) والكاتشب، والزيتون والشوفان.

تجنب ما يأتي: المضادات الحيوية أو مكملات المعادن والصوديوم.



متلازمة الآلام الليفية العضلية

Fibromyalgia Sundrome

متلازمة الآلام الليفية العضلية هي اضطراب روماتزمي يتميز بآلام عضلية مزمنة، تصيب مناطق أسفل الظهر والرقبة والكتفين والجزء العلوي من الصدر ومؤخرة الرأس والفخذين. وعادة يشعر المصاب بحرقة أو طلقة أو دفقة أو طعنة، وكثيراً ما يكون التيبس والألم أكثر في الصباح عنه في الأوقات الأخرى من اليوم، ويصاحب الألم والتيبس الصداع الزمن وأحاسيس غريبة في الجلد ومتلازمة القولون العصبي ومتلازمة المفصل الصدغي الفكي وأرق. كما تتضمن الأعراض الأخرى التي كثيراً ما يشعر بها من يعانون من هذه الحالة: متلازمة ما قبل العادة الشهرية والقلق وخفقان في القلب واضطرابات في الذاكرة، والمثانة العصبية، وحساسية الجلد وجفاف الفم والعينين، والحاجة الملحة والمتكررة لاستبدال نظارات الرؤية والدوار، واضطراب التناسق العصبي الحركي. وكثيراً ما تكون ممارسة الرياضة وبالأخص رفع الأثقال وصعود الدرج مؤلمة جداً. وكثيراً ما يكون الاكتئاب جزءاً من هذا المرض.

هناك سمة مميزة لمتلازمة الآلام الليفية العضلية، هي وجود مناطق معينة حساسة في الجسم تكون فيها العضلات مؤلمة عند لمسها بشكل غير طبيعي، مثل:

عند العضلة السفلية للرقبة، في العضلات المتصلة بقاعدة الجمجمة، عند نقطة اتصال الضلع الثاني بالعمود الفقري، حول الجزء العلوي من عظمة الفخذ، وسط مفصل الركبة، في عضلات الرقبة والجزء العلوي من الظهر، في عضلات منتصف الظهر، على جانب المرفق، وفي العضلات العليا والخارجية للردفين.

إن غالبية المصابين بالآلام الليفية العضلية يعانون من اضطراب في النوم، حيث تحدث مدد نشاط للمخ تشبه تماماً نشاط اليقظة، تقطع مدد النوم العميق مما يؤدي



إلى نوم رديء. ويعاني أناس آخرون من مرض متلازمة الآلام الليفية العضلية من اضطرابات أخرى في النوم مثل انقطاع النفس المؤقت أثناء النوم، ومتلازمة الساق المتململة، وصرير الأسنان، والارتجاف العضلي أثناء النوم، وكذلك الإجهاد المزمن الذي تتراوح شدته بين ما هو خفيف الدرجة وبين ما هو مسبب للإعاقة.

ينتشر هذا المرض بين الإناث أكثر منه في الرجال، وكثيراً ما يبدأ عند صغار البالغين، وفي معظم الحالات تبدأ الأعراض في الظهور تدريجياً ثم تزداد شدة ببطء. ويمكن أن تزداد سوءاً عند التعرض لمجموعة من العوامل المختلفة، مثل المبالغة في الجهد والضغوط وقلة مزاولة النشاط الرياضي والاكتئاب والقلق وقلة النوم والتعرض لدرجات حرارة عالية أو درجات برودة عالية، والتعرض للرطوبة وكذلك الأمراض المعدية. وتكون الأعراض في معظم الحالات شديدة بالقدر الذي يتعارض والأنشطة اليومية الطبيعية. فالكثيرون ممن يعانون من هذا المرض يصيرون مقعدين بسببه. وبعض الحالات تشفى تلقائياً ولا يمكن التنبؤ بسر هذا المرض.

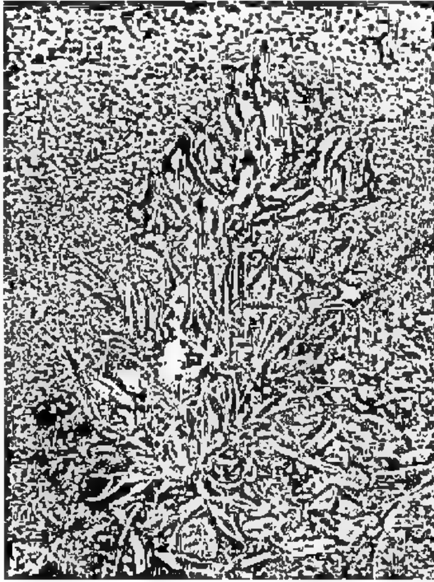
إن سبب الآلام الليفية العضلية غير معروف، فبعض الأدلة تشير إلى مشكلة في جهاز المناعة، حيث هناك اضطرابات معينة تكثر بين المصابين بهذه الحالة، إلا أن مدلولها وعلاقتها بهذه المتلازمة غير مفهومة. يمكن أيضاً أن يكون السبب اضطراباً كيميائياً وبالأخص كيمياء المخ، فالكثيرون ممن يعانون من الآلام الليفية العضلية لديهم تاريخ إصابة بالاكتئاب. وتتضمن الأسباب الأخرى العدوى بفيروس إبشتين ربار وهو الفيروس المسبب لداء فرط الخلايا وحيدات النواة المعدي، أو عدوى فطر كانديا البيكانس أو التسمم المزمن بالزئبق والناتج عن حشو الأسنان بالملغم، أو فقر الدم أو الطفيليات أو نقص السكر بالدم، أو قصور الغدة الدرقية. ويعتقد بعض العلماء أن الآلام الليفية العضلية متعلقة بمتلازمة الإجهاد المزمن، التي تسبب أعراضاً مشابهة، إلا أنه في حالة متلازمة الآلام الليفية العضلية تغلب آلام العضلات على الإجهاد، بينما يغلب الإجهاد على الألم في متلازمة الإجهاد المزمن.

وحيث إن مرضى متلازمة الآلام الليفية العضلية يعانون من مشكلات سوء الامتصاص، فإن هناك حاجة لكميات أكبر من الكميات المعتادة من المكملات الغذائية.

الأدوية العشبية المستخدمة في علاج متلازمة الآلام الليفية العضلية:

هنــاك عدد من الأعشاب أعطت نتائج جيدة في عــلاج هذه المتلازمة، ومن أهم هذه الأعشاب ما يأتي:

١- الأستراجاليس Astragallus:



يعد هذا النبات أكثر النباتات شهرة في الصين ويستخـدم الجذور في الصين، منذ آلاف السنين، وهو مقوٍ مناسب لصغار السن، ويقوي مناعتهم ضد البرد. تحتوي الجذور علــى الأسباراجين والكالسيوسين والفورمونونتـين والأستراغالوزيـدات والكوماتاكينــين والستـيرولات. يستعمـل الأستراجالـس مضـاداً للفيروسـات، ومنبهـاً جيداً للجهـاز المناعـي، وموسعاً للأوعية الدموية، ومدراً للبول. ويستخدم لعلاج متلازمـة الآلام الليفيـة العضلية، حيث يؤخـذ ملء ملعقة صغـيرة ويضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم، لقد ركزت الأبحاث الغربية على هذا النبات، ووجدوا أن جذر هذا النبات يعيد عمـل الجهاز المناعي لــدى مرضى السرطان، قد أعطت الأدلـة السريرية أن مرضى السرطـان الذيـن يخضعون للعــلاج الكيميائـي أو الاشعاعـي يتعافـون بسرعة أكبر ويعيشون مدة أطول إذا أعطوا الأستراجالس في الوقت نفسه.

٢- حشيشة القنفذ Echinacea:

يوجـد عـدة أنـواع من هذا النبـات، ولكـن الأكثر شيوعـاً والأكـثر استعمالاً هو النــوع البنفسجــي، الذي يكثر في الأجـزاء الوسطى من الولايات المتحـدة الأمريكية. يستخدم أزهار النبات وجذوره التي تحتوي على الكاميدات واسترات حمض الكافئين

ومتعـددات السكريد وزيت طيار أهم مكوناته هوملوين كمـا يحتوي بيتائين. تستعمل حشيشـة القنفذ منبهة للجهاز المناعي، والذي يواجه جميـع أنواع العدوى الجرثومية والفيروسية، وتتم دراسته حالياً كعلاج لفيروس العوز المناعي البشري Hiv (الأيدز).
تعد حشيشة القنفذ أهم منبه للمناعة في طب الأعشاب الغربي. يستخدم بمعدل ملء ملعقـة من مسحـوق الجذر توضع في ملء كـوب ماء مُغلّى وتترك لمـدة ١٠ دقائق، ثم تصفّـى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية على هيئة كبسولات؛ حيث يستخدم كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٣- النفل الأرجواني Red clover:

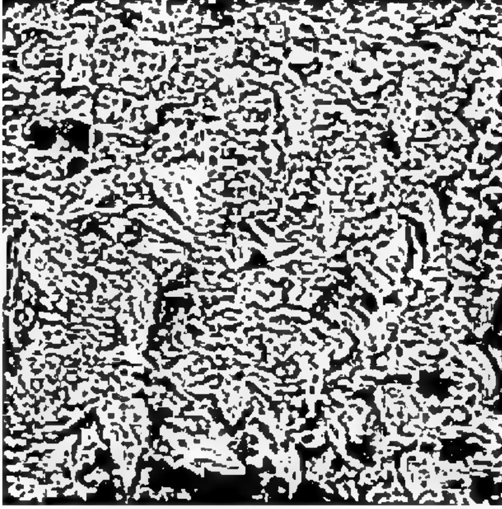


نبات صغير معمر يحمل أزهاراً بنفسجيـة، والجزء المستخدم منه الأزهار التي تحتوي على فلافونات وحموض فينوليـه، مثـل حمض الساليسليـك وزيـت طيـار. كمـا يحتوي علـى سيتوستـيرول ونشاء وأحماض دهنيـة. تستخدم أزهار النفـل الأرجواني لعـلاج متلازمة الآلام الليفية العضلية؛ حيث يؤخذ مـلء ملعقة من الأزهـار، وتوضع على ملء كوب ماء مُغلّى وتـترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّـى وتشرب بمعدل مرتـين في الصباح والمساء. كما يمكن استخدامه ضد السعال التشنجي، ويفيد أيضاً في التخفيف من أعراض سن اليأس.

٤- جذر الأرقطيون Burdock:

الجـزء المستخدم هـي الجذور التي تحتـوي على زيت طيار ولجنانـر ولاكتونات نصفيـة وحمض الكافئين وانيولين ومـواد عفصية، يستخدم جـذر الأرقطيون لعلاج متلازمـة الآلام الليفيـة العضليـة ومضاد لنشـاط الجراثيم ومدر للبـول. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى ويترك ١٠ دقائق، ثـم يصفّى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. كما يعمل جذر الأرقطيون كمقوٍ جيد للجهاز المناعي. يوجد منه مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية يستخدم كبسولة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٥- الدرقة Skullcap:



عشب أمريكي معمّر صغير، أزهاره بنفسجية تقع على النبات على جانب واحد. الجزء المستخدم أجزاء النبات الهوائية التي تحتوي على فلافونيات وزيت طيار وأيريدويدات وحموض العفص، تستخدم الدرقة كمقوٍ ومركن للأعصاب ومضاد للتشنج ومضاد قوى للالتهابات، وتستعمل بأخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وإذا استعمل هذا النبات مع نبات الناردين المخزني، فإنه يستعمل لعلاج الأرق. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية.

المكملات الغذائية المستعملة في علاج متلازمة الآلام الليفية العضلية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، وسوف نركز على أهمها. وهي:

١- مساعد الأنزيم Qio: يؤخذ ٧٥ ملجم يومياً، وهو يحسن وصول الأكسجين إلى الأنسجة، ويعزز كفاية الجهاز المناعي، ويقي القلب.

٢- الأسيدوفيلس: ويستخدم ضد الإصابة بفطر الكانديدا، حيث يقوم على تعويض البكتريا النافعة التي يدمرها الفطر.

٣- الليسيثين: يقوم على تعزيز المناعة والطاقة، ويساعد عمل المخ ويحسن الدورة الدموية.

٤- فيتامين ب المركب: يؤخذ على هيئة حقن بمعدل ٢سم مرتين أسبوعياً لمدة شهر أو حسب إرشادات الطبيب وهو ضروري لزيادة الطاقة وعمل المخ بشكل سليم.

٥- مركب الأحماض الأمينية الحـرة: وهو يقوم على توفير البروتينات الضرورية لإصلاح وبناء النسيج العضلي وعمل المخ بشكل سليم.

٦- الكالسيـوم والماغنسيوم: يؤخـذ الكالسيوم بمعدل ٢٠٠٠ مجـم يومياً، ويؤخذ الماغنسيـوم بمعدل ١٠٠٠ ملجم يومياً. وهمـا ضروريان لعمل العضلات بشكل سليم بما فيها عضلات القلب. ويخففان التقلصات والآلام العضلية. ونقصهما شائع بين من يعانون من هذا المرض.

٧- داعـم العظام: يحتـوي على الكالسيوم والماغنسيـوم إضافة إلى معادن أخرى للمساعدة على الامتصاص.

٨- ميلاتونـين: يؤخـذ حسب إرشاد الطبيب قبل النـوم بساعتين، حيث يقوم على تعزيز نوم هادئ.

٩- كبريتـات الفاناديـل: وهو يحمي العضلات، ويقلل مـن الإجهاد العام للجسم. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

تعليمات مهمة يجب على المريض اتباعها:

١- تنـاول خمس وجبـات صغـيرة يوميـاً لتوفـير إمـداد الجسـم بالبروتينـات والكربوهيدرات من أجل وظائف سليمة للعضلات.

٢- تنـاول غذاء نصفه من الأطعمة غير المطهوة، وكذلك اشرب العصير الطازج. تناول الأرز البني والمكسرات النيئة والسمك والدجاج منزوع الجلد.

٣- تنـاول الكثير مـن السوائـل للمساعـدة في إخراج السمـوم. وحدّ مـن تناول الباذنجان والفلفل الأخضر والطماطم والبطاطس.

٤- لا تتنـاول اللحـوم أو منتجـات الألبـان والدهـون المشبعـة، حيـث إنهـا ترفع الكوليسترول في الدم، وتعوق الدورة الدموية، وتجنب القمح والبيرة.



متلازمة داون
Down Syndrome

متلازمة داون مرض يحدث أثناء النمو الجنيني ولا يعد وراثياً، كما يعتقد بعض الناس. وسمي بهذا الاسم حيث إن أول من وصف هذا المرض عام ١٨٦٦م، هو الطبيب الانجليزي جون لانجدون هايدون داون. وفي عام ١٩٥٩م. اكتشف الدكتور الفرنسي جيرومي لوجيون أن متلازمة داون تنتج من خلل في الصبغيات. بشكل خاص انتقال كروموسوم ٢١، زائد ولذا يسمى هذا المرض أيضاً بـ Trisomy ٢١.

لقد وجد أن معدل مرض داون الكلي هو ١ في كل ٧٠٠ ولادة. نحو نصف المصابين بمتلازمة داون ولدوا لأمهات أكبر من ٣٥ سنة.

تتصف متلازمة داون ببطء النمو الجسدي، تخلف عقلي متوسط إلى شديد، وعلامات في الوجه والجمجمة تبدو إلى حد ما مفلطحة.

كما أن العيون تكون مسحوبة وانخفاض الحاجز الأنفي، وأذان منخفضة ولسان كبير مشقوق، والكف عريضة وقصيرة، ولها شق واحد، يعرف عادة بالشق الفردي الذي يمر عبر الكف. كما أنه من الاختلالات الجسدية الأخرى: عيوب خلقية في القلب، ومشكلات في الرؤية، والعرضة لسرطان الدم الحاد. وحيث تكون النساء المصابات بهذا المرض خصبة وتحيض، فالرجال يكونون عقيمين. معامل الذكاء بالرغم من اختلاف درجة التخلف العقلي تتغاير من حالة إلى أخرى، يقع بين ٥٠ - ٦٠٪ بشكل عام. أطفال متلازمة داون قادرون على تعلم المهارات اليومية، فبتعليم وتدريب خاص يستطيع العديدون من المرضى قضاء حياة سعيدة وممتعة وممتلئة بالحب. كما يستطيع مرضى داون أن يعيشوا إلى عمر طويل. وبالرغم من ذلك فإن كبار السن من مرضى داون معرضون بشدة للالتهاب الرئوي وأمراض الرئة الأخرى.

علاج متلازمة داون:

يعالج مرض متلازمة داون بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية، وهي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- الثوم Garlic:

يعد الثوم من الأدوية المثالية، والجزء المستخدم منه فصوصه، التي توجد تحت سطح الأرض، التي تحتوي على زيت طيار ويحتوي على ثلاثة مركبات مهمة هي: ألين والييناز واليسين، كما تحتوي على سكوردينينيات ومعدن السيلينوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. يعد الثوم مضاداً حيوياً جيداً طبيعياً، يساعد الجسم في التخلص من السموم، ويقوي الجهاز الدوري. يؤخذ بمعدل فصين بعد كل وجبة أو كبسولتين بعد كل وجبة من المستحضرات المقننة للثوم، التي تباع في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية.

٢- عشب البحر Kelp:

ويعرف بالفوقس الحويصلي، وعلمياً باسم focus vesiculosus، وهو طحلب أخضر ضارب إلى البني يرتفع نحو متر واحد، وله سعفات مسطحة متشعبة، تحتوي على كثير من الأكياس الهوائية.

موطن العشب سواحل شمال الأطلسي وغرب البحر الأبيض المتوسط، ويجنى على مدار العام. الجزء المستعمل العشب كاملاً، الذي يحتوي فينولات ومتعددات السكريد ومعادن وبالأخص معدن اليود. يستخدم العشب علاجاً مضاداً لغدد الدرق؛ نظراً لاحتوائه على اليود. يستعمل بمعدل قرص واحد في اليوم، ولكن يجب عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل، وكذلك المرأة المرضع، ولا يؤخذ إلا بعد استشارة الأخصائي.







ثانياً: المكملات الغذائية:

١- تستخدم المكملات الغذائية لتدعيم عملية الأيض لهؤلاء المصابين بمتلازمة داون. وقد بدأت بمحاولات الطبيب الأمريكي الشمالي هنري توركيل في الخمسينيات، ليوجه العمليات الحيوية الكيميائية النادرة لهؤلاء المصابين بمرض داون. ولقد بدأ بعلاج الأطفال المصابين بالمرض بمجموعة متحدة من الفيتامينات والمعادن والهرمونات. وبالرغم من أن برنامجه حقق بعض النجاح إلا أنه تم رفض عمله من قبل علماء الاتحاد السائد آنذاك. وعلى الرغم من ذلك استمر عدد متزايد من آباء الأطفال المصابين بمتلازمة داون في استخدام برنامج طبيب توركيل الغذائي. وفي نهاية الأمر توصل الصيدلاني مالك معمل نيوتري كيم في أوتاوه بكندا كينث ماكليود على وصفة الطبيب توركيل بعد أن طلب منه بعض الآباء تقويم البرنامج. وقد انضم ماكليود مع بعض الباحثين مع الطبيب توركيل من أجل تنمية وادخال تحسينات على المكمل الأصلي المسمى M S B Plus. وكانت النتيجة النهائية أن M S B Plus هي تركيبة مؤلفة من الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية ومضادات الأكسدة والإنزيمات، التي تمثل المواد الغذائية الرئيسة المفقودة من البنية الكيميائية الحيوية للشخص المصاب بمتلازمة داون. هذا المكمل الذي يمكن أن يصنع بناءً لاحتياج المستهلك لتلبي احتياجات الشخص الأيضية والعمرية. وقد قوبلت بنجاح ملحوظ. وقد جرب هذا المكمل الغذائي إكلينيكياً على مرضى متلازمة داون، وكانت النتائج جيدة.

ولمعلومات أكثر عن الغذاء التكميلي M S B Plus أو لتلقي معلومات عن العلاقة بين التغذية ومرض داون تستطيع الكتابة إلى:

Nutri - chem Labs, 1303 Richmond Road, Ottawa, Ontario K2 B 7 Y4, Canada: telephone 613 - 820 - 9065, 613 - 829 - 2226

٢- مساعد الأنزيم Qio: يؤخذ بمعدل ١٠ ملجم يومياً، وهو يمنع تلف القلب عن طريق تحسين إمداد الخلايا بالأكسجين.

٣- الأحماض الدهنية الأساسية: وهي مطلوبة لعمل مناسب للمخ والجهاز الدوري، وتؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

٤- حبيبات الليسيثين: وهي تساعد عمل المخ، يؤخذ ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً.

٥- فيتامين ب المركب + الكولين: تمنع وتعالج فقدان الذاكرة، وتزيد القدرة على التعلم، وتحمي من أمراض الجهاز الدوري، تستعمل حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

٦- الزنك: مهم جداً لعمل جيد للمخ وجهاز مناعي سليم، يؤخذ بمعدل ٥٠ ملجم يومياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١- يجب على الوالدين أن يكونا صبورين عند إطعام طفل مصاب بمتلازمة داون.

٢- تأكد من أن الغذاء المعطى للطفل يحتوي على البروتينات والخضراوات الطازجة، وكذلك الأغذية الغنية بمعدن المغنسيوم، مثل التين واللحم والسمك والخضر الطازجة وجميع الأطعمة البحرية والبذور والجوز والعسل الأسود والتفاح والخميرة والمشمش والأرز والذرة.

٣- قلل من تناول الأطعمة الغنية بالجلوتين، الذي توجد في القمح والشوفان والشعير والجاودار، وتجنّب الأطعمة المكررة والسكر ومنتجات الألبان.

٤- ساعد طفلك في القيام بتدريبات التنفس العميق يومياً، حيث إن ذلك يساعد في إمداد الأكسجين للمخ.

٥- حاول أن تحمل وتحتضن ابنك بقدر الإمكان.

٦- تحدث وتفاعل مع طفلك، وأشركه في أي شيء تقوم به بقدر الإمكان، وإذا كان لديك أطفال آخرون فشجعهم على فعل ذلك أيضاً.



متلازمة ري

Reye's Syndrome

متلازمــة ري مرض يؤثر على الأعضاء الداخلية للإنسان وبالأخص الكبد والمخ، وهو يصيب الأطفال في المقام الأول، بدءاً من سن الرابعة وحتى الرابعة عشرة تقريباً.

يقــول الخبراء: إن مرض متلازمة ري تحدث في الغالــب نتيجة لعدوى فيروسية، مثل الجديري المائي والإنفلونزا. كما أنها عادة تصاحب فيروس إبشتين – بار، والإنفلونزا ب، وجميع الفيروسات التي تصيب الجهاز الهضمي.

حضانــة الفيروس سريعة، حيث يعاني الطفل بعد أربعة أيام إلى أسبوع من أخذ العدوى الفيروسية بحمى وقيء شديد وتشوش ذهني وبلادة. وتشمل الأعراض الأخرى تغيّرات عقليــة وشخصية على شكل خمول وتشوش ذهني وبلادة وضعف في الذاكرة، وأحياناً هيجاناً وعنفاً غير معتادين.

وبالإضافة إلى تلك الأعراض ربما يعاني الطفل من أعراض أخرى، مثل الضعف أو شلل في الأذرع أو الساقين، مع شعور بخفقان القلب وصعوبة الكلام وضعف وسلامة الجلد، وربما فقدان للسمع ورؤية مزدوجة. ومن المحتمل أيضاً أن يتبع ذلك تشنجات وغيبوبة وتدمير للمخ بسبب الاستسقاء الذي يحصل للمخ أو ربما الفشل الكلوي.

أسباب متلازمة ري غير معروفة، إلا أنه نتيجة للأبحاث فقد وجد أن تعاطي الأسبرين مع العدوى الفيروسية في آن واحد يؤدي إلى زيادة خطر حدوث هذا المرض الخطير بشكل مفاجئ. وهذا يفسر لماذا حذر الأطباء من صرف الأسبرين للأطفال كمخفف للألم.

يجب ملاحظة الأطفال عندما يصابون بأي عرض من الأعراض السابقة وأخذهم مباشرة إلى المستشفى وعدم إعطائهم أسبرين الأطفال بأي حال من الأحوال.

علاج متلازمة ري:

ينقسم علاج متلازمة ري إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية، وأهمها:

١- يجب أن يدخل المريض المصاب بمتلازمة ري المستشفى والبقاء فيه، والعناية التي تتضمن إعطاء المصاب سوائل بالوريد من أجل استعادة عناصر الدم ورفع مستويات سكر الدم. كما يعطى مدرات للبول من أجل تقليل الالتهابات وللتخلص من الفضلات والسوائل الزائدة، وربما يتم إجراء جراحة لتقليل الاستسقاء في المخ الذي يسبب الضغط على المخ.

٢- يجب أن يعطى المصاب بمتلازمة ري سائلاً وريدياً من الجلوكوز وأملاح العناصر المطلوبة للدم بأسرع وقت ممكن؛ حيث وجد أنه إذا أعطي المريض هذا العلاج في أثناء الأربع والعشرين ساعة الأولى من بدء القيء، فإن ذلك دون شك يجعل فرصة الشفاء عالية، ويعد هذا العلاج آمناً جداً.

٣- يعطى المصاب بمتلازمة ري دواء يعرف باسم ترايميثوبنزاميد كلبوس من أجل السيطرة على الغثيان والقيء، ويقال: إن هناك دراسة أمريكية تتم حالياً على العلاقة المحتملة بين مرض متلازمة ري وهذا الدواء.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية التي ثبت جدواها في علاج أو الإقلال من الأعراض لهذا المرض هي:

١ ثمار نبات الزعرور Hawthorn fruits:

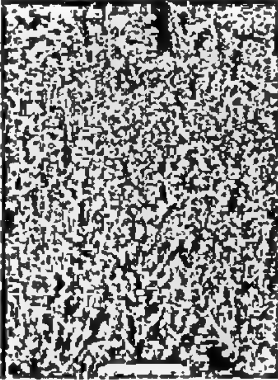


يعد نبات الزعرور من أكثر النباتات استعمالاً، فقد عملت دراسات إكلينيكة على كل من الأوراق والأزهار والثمار منفصلة على عدد من الأمراض، وقد ثبتت فاعلية مستحضرات هذه الأجزاء النباتية، وقد تحدثنا عنها في أمراض

القلب وأمراض ارتفاع الضغط وأمراض أخرى في الجزء الأول وفي هذا الجزء. وثمار الزعرور تعزز وتقوي الكبد الذي يتأثر بمرض متلازمة ري، فقد استعمل لهذا الغرض. ويوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. ويستعمل حسب إرشادات الطبيب للأطفال المصابين بهذا المرض.

٢- أشنان داود Hyssop:

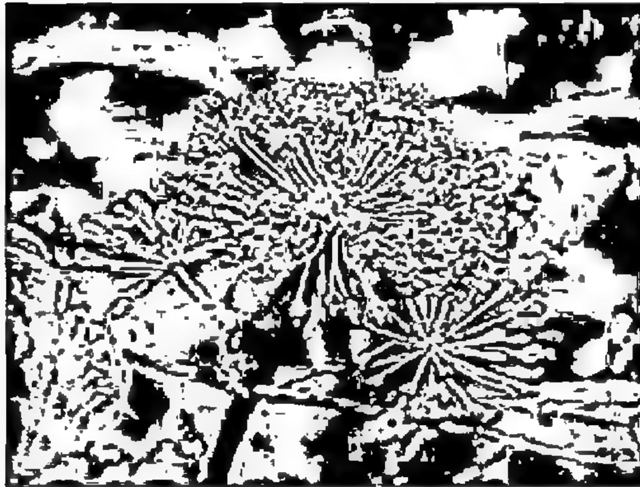




أشنان داود يعرف أيضاً بالزوفا، وهو نبات عشبي دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، تحمل عناقيد من الأزهار الزرقاء. يعرف النبات علمياً باسم Hyssopus officinalis. والجزء المستخدم من النبات الرؤوس المزهرة والزيت العطري، الذي يحتوي على تربينات، وتتضمن الماروبيين وثنائي التربين. كما تحتوي على زيت طيار، يتضمن الكافور والبينوكامفون وبيتا البانين. وتحتوي أيضاً فلافونيات وهيسوبين وحمض العفص وراتنج. تستعمل الزوفا للعديد من الأمراض، فهي علاج جيد لمشكلات الصدر والتنفس وطاردة للبلغم، وتستعمل في علاج الربو وكذلك في مشكلات الهضم، وتستخدم كذلك في مرض متلازمة ري. يوجد مستحضر مقنن منها يؤخذ تحت إرشادات الطبيب.

٣- الجنسنج السيبيري Siberian Ginseng:

شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣ أمتار لها أوراق معنقه. تحمل كل ورقة خمس وريقات مسننة. يعرف النبات علمياً باسم Eleutherococcus sentiocosus. الجزء المستخدم من النبات الجذور، التي تحتوي على الونيروزيدات وبروبايدات الفنيل وليغنانات وكومارينات ومتعددات السكريد وصابونينات ثلاثية التربينويد وغليكانات. يستخدم الجنسنج مقوياً ومنبهاً، ويحمي الجهاز المناعي، ولتحسين المرونة العقلية



والكـرب البدني والارهاق والضعف، ومضاد للعدوى البكترية أو الفيروسية. يستخدم في مرضى متلازمة ري، ويؤخذ حسب إرشادات الطبيب، حيث يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

٤- اليام البري Wild Yam:



سبق الحديث عن اليام البري في الجزء الأول وهذا الجزء من موسوعة جابر لطب الأعشاب. والجزء المستخدم من اليام البري هو الجذور. ويعمل مضاداً للتشنج، ومضاداً للالتهابات، وضد الروماتزم، ومدراً للبول، ويزيد التعرق، ويستخدم كعلاج لمرض متلازمة ري. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية. يعطى تحت إشراف الطبيب.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

أفضل المكملات الغذائية هي:

١- الثوم: يزيد الطاقة وقاتل للفيروسات والبكتريا، ويقوي جهاز المناعة. يؤخذ تحت إرشادات الطبيب المعالج.

٢- فيتامين ب المركب: ضروري لكل أجهزة الأنزيمات ولتدعيم العلاج، يؤخذ حسب إرشادات الطبيب المختص.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- متلازمة ري تتفاقم بسرعة، فإذا لاحظتي أن طفلك مصاب بقيء شديد متواصل يتبعه خمول أو هيجان وعدم انتباه وهذيان أو لا مبالاة وضعف في الذاكرة، فخذيه لأقرب مستشفى.

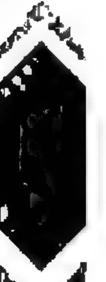
٢- إذا أصيب ابنك بأعراض الإنفلونزا أو الزكام أو التهاب الأذن والجديري المائي، فخذيه مباشرة لأقرب مستشفى، للتأكد من أنه غير مصاب بمتلازمة ري.

٣- إذا تم تشخيص المرض على أنه مرض متلازمة ري، فيجب عليك اتباع نصائح الطبيب المعالج في أثناء مكوث المريض بالمستشفى.

٤- لا تعطي الأسبرين لطفل يعاني من الحمى أو الأعراض الأخرى المميزة لمرض متلازمة ري.

٥- لا تعطي لحاء الصفصاف لمريض متلازمة ري، حيث إنه يحتوي على المادة الأساسية للأسبرين.





متلازمة سوء الامتصاص

Malabsorption syndrome

متلازمة سوء الامتصاص هي عدم أو قصور الجسم في الامتصاص المناسب للمواد الغذائية بمختلف أنواعها وبالأخص المعادن والفيتامينات. ومن المعروف أن الشخص الذي يعاني من مرض سوء الامتصاص يعاني من أمراض نقص الغذاء. وهذا المرض ناتج من تعطل وقصور في امتصاص المواد الغذائية، وتعثر وصولها إلى مجرى الدم للاستفادة منها. وأعراض سوء الامتصاص تتجلى في حدوث الإمساك أو الإسهال بالتناوب والتعب وجفاف الجلد واضطرابات عقلية وتوتر ووهن في العضلات وتكون الغازات المزعجة، وأعراض ما قبل الطمث والبراز الدهني الذي يتميز بكثرته وشحوبة لونه، وزيادة القابلية لحدوث الكدمات، وقلة الشعر، ونقص في الوزن، واضطرابات بصرية وخصوصاً في الليل، الذي يشبه العشى الليلي، ومتاعب في البطن، وحدوث الأنيمياء. وبعض الأشخاص قد تظهر عليهم السمنة بسبب ترسب الدهون في الأنسجة بدلاً من استخدام الجسم الأمثل لها. وعادة تزداد رغبة الشخص في المزيد والمزيد من الطعام، نظراً لعدم أو لسوء الامتصاص. يؤدي سوء الهضم إلى سوء الامتصاص، وذلك لأن الطعام إذا لم يتم هضمه جيداً فإن المواد الغذائية الموجودة فيه لا يمكن امتصاصها من جدران الأمعاء.

تشترك عدة أعضاء في عملية امتصاص الغذاء، مثل القناة الهضمية مع البنكرياس والكبد والحويصلة المرارية. وهناك بعض العوامل الأخرى التي قد تؤدي إلى سوء الهضم: مثل نقص مستوى الأنزيمات الهاضمة والحساسية للأطعمة والوجبات التي تحتوي كميات ناقصة من المواد الغذائية، مثل فيتامين ب المركب وأمراض البنكرياس والمرارة والكبد والقنوات المرارية، التي ينتج عنها نقص في

العصـارة الصفراوية والأنزيمات الأساسية. وقصـور عملية هضم الطعام تؤدي إلى حدوث اضطرابـات في القناة الهضمية. حيث إن الغذاء غير المهضوم يتعرض لعملية التخمر في القناة الهضمية، مما يؤدي إلى تكون الغازات وآلام البطن.

وإذا كان هناك خلل في جدار الأمعاء الذي يتم في أثنائه عملية الامتصاص، فإن الطعام حتى لو هضم جيداً فإنه لن يمتص من جدران الأمعاء، التي قد أصيبت بالتلف نتيجة إلى إصابتها ببعض الأمراض مثل مرض الأحشاء أو داء البطن Celiac disease أو التهـاب القولون، ومرض كـرون Crohn's disease والتهاب الـردب Diverticulitis وتهيـج القناة الهضميـة، وعدم تحمل اللاكتوز والعدوى الطفيليـة والقولون التقرحي وتعاطي كميات كبيرة من المشروبات الكحولية ومضادات الحموضة والملينات. ويمكن أن يؤدي الإمساك أو الإسهال إلى تلف الأمعاء.

هنـاك عوامل أخرى تؤدي إلى اضطراب وظيفي في آلية امتصاص الطعام، هذه العوامل تشمل الوجبات الفقيرة في المواد الغذائية، وزيادة الطبقة المخاطية التي تغلف جـدار الأمعاء، وانعدام التـوازن في زمرة البكتريا المعوية مثل حالات مرض المبيضات Candidiasis، واستخـدام بعض الأدوية مثل نيومسين وهو مضـاد حيوي والكولشيين لعـلاج النقرس والكوليسيترامين المخفض للكوليسترول، وبعض الأمراض كالسرطان والأيـدز، ويتعرض مرضى الأيـدز خاصة لمتاعب سـوء الامتصاص بسبـب الإسهال المزمـن وفقدان الشهية للطعام ونمو الكانديدا في القولون. وانسداد الجهاز اللمفاوي يمكن أن يؤدي إلى سوء امتصاص الطعام.

ويؤدي سوء امتصاص البروتينات إلى حدوث تورم في الأنسجة نتيجة احتجاز السوائل فيها، ويؤدي نقص معدن الكالسيوم إلى الوهن العضلي ومشكلات الدورة الدموية. ويؤدي نقـص الحديد إلى حـدوث الأنيميـا، ويؤدي نقـص الكالسيوم وفيتامـين د إلى هشاشة العظـام وتقلصـات وارتجافات عضلية مؤلمـة. يؤدي نقص فيتامـين ك إلى سهولة حدوث الكدمات، ويؤدي نقص فيتامين أ إلى مرض العشى الليلي.

ويعد مرض نقص الامتصاص عاملاً مساعداً للإصابة بعدد من الأمراض، مثل أمراض القلب وتخلخل العظـام والسرطان، وبسبب ضعف المناعة نتيجة نقص المواد الغذائيـة الضرورية، فإنه يمكـن الإصابة بجميع أنواع العـدوى. كما أن مرض نقص الامتصاص يعد عاملاً لحدوث الشيخوخة.

ويجب على المصابين بمرض نقص الامتصاص تناول كميات كبيرة من المواد الغذائية أكثر من غيرهم؛ لتعويض وعلاج وإصلاح المشكلة ولإمداد الجسم بهذه المواد الغذائية. ويمكن إعطاء المواد الغذائية في صورة أفضل، يسهُل امتصاصها عن طريق استخدام الحقن والسوائل وأقراص الاستحلاب.

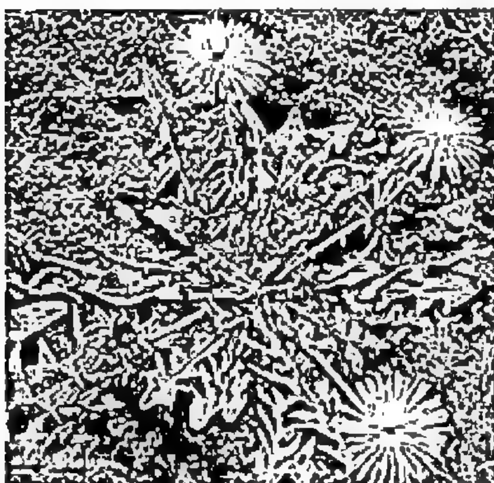
علاج متلازمة سوء الامتصاص:

ينقسم علاج متلازمة سوء الامتصاص إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأعشاب ذات أهمية كبرى في علاج متلازمة سوء الامتصاص من أهمها ما يأتي:

١- البرسيم الحجازي Alfalfa:



يحتوي البرسيم الحجازي على فيتامين ك وبعض المعادن الهامة. وقد تحدثنا عن فوائد البرسيم الحجازي في مواضيع سابقة. هذا العشب يساعد كثيراً على امتصاص المواد الغذائية، ويوجد منه مستحضر يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية، يؤخذ ثلاثة أقراص قبل كل وجبة.

٢- جذور الطرخشقون Dandelion:

تستخدم جذور الطرخشقون على نطاق واسع مقوياً للكبد ولإفراز الصفراء. وقد تحدثنا عنه في عدة موضوعات، ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً. حيث يساعد على هضم المواد الغذائية وامتصاصها.

٣- بذور الشمر Fennel seeds:



بذور الشمر معروفة بميزتها في عملية الهضم وطردها للغازات، وسرعة امتصاص المواد الغذائية. والشمر يستعمل كما هو، حيث يؤخذ ملء ملعقة طعام من بذور الشمر وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لمدة ١٥ دقيقة. ثم تصفّى وتشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم أو يمكن استخدام المستحضر المقنن الذي يوجد في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية، حيث يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

٤- القراص Nettle:



سبق الحديث عن القراص في عدة أمراض، وهو من العقاقير العشبية الجيدة في علاج كثير من الأمراض، والقراص يستخدم على هيئة مُغلّى يؤخذ ملعقة صغيرة من مجروش الأوراق وتُغلّى لمدة ٥ دقائق في ملء كوب ماء، ثم يبرد وتصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم من أجل امتصاص جيد. أو يؤخذ من المستحضر المقنن الموجود في محال الأغذية الصحية، وفي الصيدليات بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً.



٥- الأشنة الأيرلندية Irish Moss:

عشبة بحرية بنية إلى حمراء اللون، زاحفة ومتشعبة وذات كفوف مروحية. تعرف علمياً باسم Chondrus crispus. الجزء المستخدم النبتة كاملة، التي تحتوي على مقادير كبيرة من متعددات السكريد والبروتين والأحماض الأمينية واليود والبروم. تستخدم الأشنة الأيرلندية بشكل



واسع في الصناعات الغذائية والدوائية. ويستخدم عادة في عسر الهضم والتهاب المعدة والعدوى البولية. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأشنة وتغمر في ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يشرب كل المحتويات بمعدل مرتين في اليوم. نظراً لأن الأشنة الأيرلندية ترقق الدم، فعلى المرضى الذين يتناولون مرققات الدم مثل أسبرين الأطفال أو الورفارين عدم استعمال هذا العشب.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- أسيدوفيلس: تستعمل للاستخلاص وتصنيع كثير من المواد الغذائية. تؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة ٣ مرات يومياً على معدة خاوية.

٢- فيتامين ب المركب (حقن): فيتامين ب المركب يعالج النقص في الغذاء ويؤخذ عن طريق الحقن بمعدل ٢ سم ٢ مرات أسبوعياً أو حسب إرشادات الطبيب.

٣- مركب الأحماض الأمينية الحرة: ضروري جداً لأن البروتينات لا تتحلل إلى الأحماض الأمينية اللازمة لكل وظائف الجسم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر ثلاث مرات يومياً على معدة خاوية.

٤- الثوم: ضروري للهضم وتنشيط التئام القناة الهضمية. يؤخذ على هيئة شراب أو حسب إرشادات الطبيب.

٥- مركب الفيتامينات والمعادن: يؤخذ لتعويض المواد الغذائية الناقصة بسبب سوء الامتصاص، والمعادن تعد أساسية لاستهلاك البروتين والفيتامينات. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، ولا يؤخذ معه خميرة البيرة.

٦- الأنزيمات المحللة للبروتينات: تقوم بهضم البروتينات وتكسير السكريات والدهون. تستعمل حسب التعليمات المدونة على عبوة المكمل. تؤخذ ٣-٦ مرات يومياً مع الوجبات أو بينها.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تناول كميات كبيرة من الفواكه الطازجة، عدا الموالح مثل البرتقال واليوسفي وخلافهما.

٢- تناول باستمرار الأناناس الطازج والبابايا، وامضغ من ٤ إلى ٦ حبات من بذور نبات البابايا بعد الطعام.

٣- تناول السمك الأبيض المشوي أو المطبوخ بالبخار بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً.

٤- اشرب كمية وفيرة من الماء يومياً ما بين ٦ إلى ٨ أكواب.

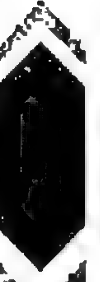
٥- تجنب منتجات الكافئين، حيث إنها تقلل من امتصاص الحديد.

٦- ابتعد عن اللحوم، فاللحوم صعبة الهضم، وتزيد من تكوين الأحماض.

٧- لا تتناول منتجات القمح إلا بعد أن تتماثل للشفاء.

٨- تجنب استخدام الزيوت المعدنية أو المليِّنات الأخرى، وخصوصاً إذا كنت تستخدمها لمدة طويلة، لأنه قد يحدث تلفاً في القولون.





متلازمة قناة الرسغ

Carpal Tunnel Syndrom

متلازمة قناة الرسغ، هو مصطلح يستعمل لوصف مجموعة من الأعراض، التي تحدث عندما يحدث ضغط على العصب الأوسط والرسغ. ومن المعروف أن العصب الأوسط يتحكم في حركة عضلات الإبهام. وهومسؤول عن الإحساس في الإبهام وباطن اليد وأول ثلاث أصابع في اليد. أما قناة الرسغ فهي فتحة صغيرة جداً تحت سطح الرسغ، والتي يمر العصب الأوسط من خلالها. والعصب الأوسط معرض دائماً للانضغاط أو الجرح من عدة مصادر مختلفة. مثل تجمع المياه أو الضغط من نتوءات عظمية أو التهاب المفاصل أو التهاب الأوتار أو التورم نتيجة الحمل.

ومتلازمة قناة الرسغ لم تعرف على نطاق واسع إلا في ثمانينيات القرن الماضي.

بالرغم من أن متلازمة قناة الرسغ تصيب كلا الجنسين، إلا أن النساء بين عمر التاسعة والعشرين والثانية والستين أكثر قطاعات المجتمع إصابة أو عرضة لهذا المرض.

أسباب المرض:

١- حركة الرسغ المستمرة التي ربطت بالاستخدام المستمر للأصابع.

٢- الذبذبات المستمرة القوية، التي تهز اليد لمدة طويلة، مثل المطرقة الآلية أو المنشار الآلي.

٣- توقف الطمث ومرض رينود والحمل ونقص عمل الغدة الدرقية ومرض البول السكري.

أعراض المرض:

١- تنميل إلى ألم مبرح مصحوب بضمور معيق لعضلات الإبهام. في معظم الأحيان يحس بها الشخص كحرقان وتنميل في الإبهام والأصابع الثلاث. والخنصر لا يصاب لأنه يستمد المد العصبي من خارج قناة الرسغ. والتنميل يشعر به المريض كوخز الدبابيس والإبر مصحوباً بنوم الطرف ثم يصاحبه ضعف تدريجي في الإبهام. في البداية تكون الأعراض متقطعة الحدوث. ولكن مع تدهور الرسغ قد تصيب يداً واحدة أو الاثنتين معاً.

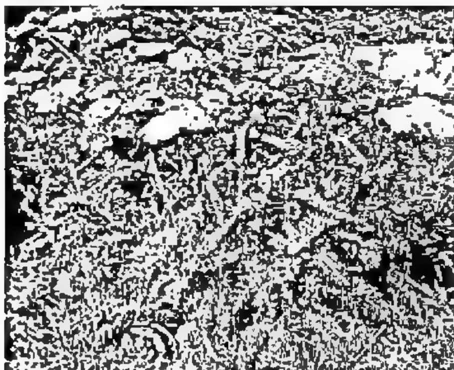
٢- تسود الأعراض عادة في المساء أو مع بداية النهار عندما تكون الدورة الدموية أبطأ، والألم قد ينتشر إلى الذراع، وفي الحالات الشديدة إلى الكتف.

٣- حبس العصب الزندي تحت المرفق، يحدث أعراضاً مشابهة تماماً لأعراض متلازمة قناة الرسغ. هذه الحالة قد تكون شديدة الإيلام والإعاقة.

علاج متلازمة قناة الرسغ:

يوجد عدد من الأدوية العشبية والمكملات الغذائية المستخدمة في علاج متلازمة قناة الرسغ وأهمها ما يأتي:

١- نبات الأشيليا أو الألف ورقة Yarrow:



وتعرف بالأخيلية ذات الألف ورقة، تحتوي على زيت طيار ولاكتونات تربينية وفلافونيدات وقلويدات وكومارينات وحمض السلسليك والتنيك. تستخدم على نطاق واسع مضادة للتشنج، وتخفض الضغط، ومدرة معتدلة، ومضادة جيدة للالتهابات، تنظم عمل الدورة. تستعمل بأخذ ملء ملعقة صغيرة من الأزهار على ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- الجنكة Ginkgo biloba: تستخدم الجنكة للدورة الدموية، ويوجد عدة مستحضرات من الجنكة لتنشيط الدورة الدموية والذاكرة؛ وتمنع التشنجات العضلية والالتهابات. تؤخذ بمعدل قرص في الصباح وآخر في المساء.

٣- اليوكا Yucca:

وهو علاج مفيد للروماتزم والمفاصل ومضاد للالتهابات المختلفة. كما يعالج التهابات البروستاتا. يوجد مستحضر مقنن منه يستعمل بتناول كبسولتين مرتين في اليوم.



٤- الآس البري Butcher's Broom:



الجزء المستخدم من نبات الآس البري هي جميع أجزاء النبات. يحتوي على جلوكوزيدات صابونية. يستخدم مسكناً للآلام، ويخلص الجسم من زيادة السوائل وتورم الساقين والقدمين والشعيرات الدموية. يوجد مستحضر مقنن منه تحت مسمى Butcher's Broom، يؤخذ كبسولة صباحاً وكبسولة عند النوم.

٥- جذر الخطمي Marshmallow:

يوجد مستحضر مقنن منه تحت مسمى Marshmallow، يستعمل مضاداً جيداً للالتهابات والحكة، يستخدم بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٦- عشبة القديسين St. John's wort:



وهي تنبه الدورة الدموية، وتساعد في استعادة إيصال النبضات العصبية الطرفية ومضادة للتوتر ومهدئة للأعصاب والعضلات، تؤخذ بمعدل ملء ملعقة صغيرة من الأزهار، توضع في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم، وهذه العشبة توجد في بعض محلات العطارة، يوجد منها مستحضر مقنن يؤخذ كبسولتان إلى ثلاث كبسولات يومياً.

٧- الدرقة Skullcap:

نبتة معمرة الجزء المستخدم منها الأجزاء الهوائية، وتحتوي على فلافونيدات وزيت طيار وحمض العفص، تستخدم مقوية للأعصاب، ومضادة للتشنج، وتهدئ الكرب والقلق، تؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

أما المكملات الغذائية فهي:

١- مساعد الأنزيم Qio: وهو يقوم بإمداد الأنسجة بالأكسجين، يؤخذ بمعدل ٣٠ - ٩٠مجم يومياً.

٢- حبيبات الليسيثين: يمد العصب بالكولين والإنيوسيتول لعمل العصب، وهو مذيب جيد للدهون، يؤخذ بمعدل ملء ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً قبل الطعام.

٣- مستخلص بذور العنب: وهو مضاد للأكسدة ومفيد للأعصاب، ويوجد منه مستحضر مقنن، يؤخذ حسب التعليمات أو يستخدم عوضاً عنه ملء ملعقة

صغيرة من بذور العنب الأسود تمضغ جيداً ويشرب بعدها قليل من الماء بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

٤- المتجنيز: يساعد في حالات مشكلات الأعصاب، يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة على المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

تعليمات هامة:

١- ابتعد عن الأغذية التي تحتوي أو تؤدي إلى حمض الأوكالسيك، مثل البنجر وأوراقه، والسمك والبيض والبقدونس والراوند والسبانخ والحماض والشمندر والهيلون.

٢- تناول نصف أناناسه طازجة يومياً لمدة أسبوعين.

٣- تجنب كل الأطعمة التي تحتوي على الصوديوم، وكذلك ملح الطعام.

٤- قلل من وزنك، واحتفظ بوزن مثالي، حيث إن الوزن الزائد يزيد الضغط على عظام الرسغ.

٥- أجعل مكان عملك دائماً دافئاً وجافاً، حيث إن الظروف الباردة أو الرطبة تزيد من سوء الحالة.

٦- تجنب المكملات التي تحتوي على الحديد، حيث يشتبه في أنه يزيد سوء الألم والتورم.

٧- خذ راحة من العمل اليدوي لبضع دقائق كل ساعة.

٨- عندما تمسك بشيء ما استخدم كل يديك وكل أصابعك.



متلازمة كوشنج

cushing's syndrom

متلازمة كوشنج هو اضطراب نادر يتسبب عن فرط نشاط القشرة الكظرية. والمصابون بهذا المرض يكون لهم مظهر مميز: فهم بصفة عامة يكونون أكثر سمنة في منطقتي البطن والأرداف، ولكن أطرافهم تكون نحيفة. كما أن وجوههم تكون مستديرة، وهو ما يسمى وجه القمر (Moon face)، وأيضاً يكون الضعف العضلي وضمور العضلات من الأعراض المميزة لهذا المرض. وقد تظهر علامات مستديرة وحمراء تشبه حب الشباب على الوجه، وقد يبدو الجفنان متورمين. ومن الشائع أن يزيد نمو الشعر في الجسم، وقد يظهر شوارب ولحى للنساء، مما يضطرهن لاستعمال أدوات الحلاقة لحلق هذا الشعر. إن المصابين بمرض كوشنج يكونون بصفة عامة أكثر عرضة للمرض، ويكون شفاؤهم من الأمراض أكثر صعوبة وبطئاً. وتظهر على الجلد في مرضى كوشنج كدمات وعلامات ناتجة عن تمدد وترقق الجلد. كما يمكن أن تحدث الحالة المسماة فشل القشرة الكظرية بسبب مرض الغدة النخامية، أو مرض الدرن، كما يمكن أن يسهم الكحول والتدخين والمخدرات والعادات الغذائية السيئة في الإصابة بالفشل الكظري.

علاج متلازمة كوشنج:

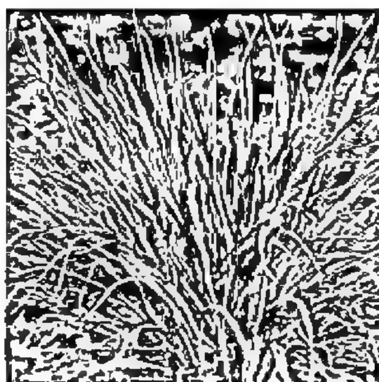
يوجد بعض الأدوية العشبية التي من شأنها تخفيف فرط الغدة الكظرية، ومن أهمها ما يأتي:

١- حشيشة الليمون lemon grass:

سبق الحديث عن هذا النبات في عدة مواضيع في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب، وكذلك في هذا الجزء. يؤخذ ملء ملعقة طعام من مجروش هذه







العشبة وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب مرة في الصباح ومرة في المساء .

٢- الحرشف البري Milk Thistle:

سبق الحديث عن الحرشف البري بالتفصيل في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب . يوجد منه مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية . يؤخذ كبسولة واحدة ٣ مرات يومياً .

أما المكملات الغذائية فتستخدم المكملات الآتية:

١- فيتامين ج: وهو مهم جداً لأداء وظائف الغدة الكظرية، يؤخذ بمعدل ٤٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على الوجبات الثلاث .

٢- ل- تيروسين: يخفف من وطأة التوتر على تلك الغدد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية ويؤخذ مع الماء وليس مع الحليب.



متلازمة ما قبل الحيض

Premenstrual Syndrom

متلازمة ما قبل الحيض، أو ما يعرف بتوتر ما قبل الحيض عند كثير من السيدات، تبدأ هذه المتلازمة من أسبوع واحد إلى أسبوعين قبل بداية الحيض. هناك أعراض تشمل ظهور حب الشباب، وألماً في الظهر، وكبر حجم الثديين، واكتئاباً، وتقلصات في العضلات، وشراهة للطعام، وإرهاقاً، وصداعاً، وربما نوبات إغماء، وآلاماً بالمفاصل، وعصبية زائدة، واحتجاز السوائل في الجسم، وتغيرات في الشخصية، وطفحاً جلدياً، ونزعات من الغضب والعنف، وحتى التفكير في الانتحار.

هناك إحصائيات تقول: إن أكثر من ٧٠ - ٧٥٪ من جميع النساء يتعرضن لبعض أعراض ما قبل الحيض بين وقت وآخر، وأن نحو ٥٪ من النساء يعانين من أعراض حادة لدرجة تعجزهن، بينما يشتكي نحو ٣٠ - ٤٠٪ من أعراض خطيرة تؤثر على حياتهن اليومية.

إن متلازمة ما قبل الحيض يعد مرضاً عضوياً، بينما يظل لسنوات كثيرة يعتقد أنه مشكلة نفسية بحتة؛ ولدرجة أن بعض النساء تعتقد أن مرضها هو اضطراب عقلي. وأحد أسباب هذا المرض وهو السبب الأساسي هو عدم التوازن الهرموني: أي ارتفاع مستوى الأستروجين وانخفاض مستوى البروجيسترون، وهذا التذبذب الحاصل في الهرمونات يؤدي إلى احتجاز الماء في الجسم، فيؤثر على الدورة الدموية، ومن ثم يقلل كمية الأكسجين الواصل للرحم والمبيضين والمخ. وثبت أن تناول اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان قد يتسبب في حدوث هذا الاضطراب الهرموني. كما أن عدم ثبات مستوى السكر وتذبذبه في الدم قد يشكل كذلك عاملاً مهماً هو الآخر.

كما أن الطعام له دور في متلازمة ما قبل الحيض، حيث إن بعض الأطعمة تسبب حساسية وتغيرات في التمثيل الغذائي للكربوهيدرات بالذات، وكذلك هبوط مستوى السكر في الدم، وسوء الامتصاص الغذائي يعد عاملاً مهماً في حدوث هذا المرض. كما أن هناك أسباباً أخرى لها دور كبير في هذا المرض، وهي نقص الفيتامينات والمعادن والاكتئاب الطعاميني، ومستوى مادة البيتا الأندورفين التي يفرزها المخ.

علاج متلازمة ما قبل الحيض:

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية المشيدة:

تعالج متلازمة ما قبل الحيض باستعمال أقراص الحمل، وخاصة للسيدات اللاتي يعانين من التوترات قبل الحيض، وبالأخص إذا كن يرغبن في تنظيم النسل.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية التي تستخدم لمتلازمة ما قبل الحيض:

١- اليام البري Wild Yam:



اليام البري أو الأنيام البري: نبات متسلق معمر، يصل ارتفاعه إلى ٦ أمتار، له أوراق قلبية الشكل، يعرف علمياً باسم Discorea vilosa. الجزء المستخدم من النبات الجذور، التي تحتوي على صابونينات ستيرويدية (الديوسين) وفيتوستيرولات (بيتا ستيوستيرول) وقلويدات ونشاء.

يستخدم جذور الأنيام البري على نطاق واسع، فهو المصدر النباتي للديوسجنن، وهو مادة شبيهه بالألستيرويد الذي كان أول نقطة في صنع أول حبة مانعة للحمل. يستخدم مضاداً للتشنج والتقلصات والالتهابات، ومضاداً جيداً للروماتزم، ويزيد التعرق ومدرّاً للبول. كما يستخدم لدورات الحيض المؤلمة والألم المبيضي والولادة، وكذلك تقلبات المزاج والاكتئاب والتهيج والأرق، وهذه الأعراض هي أعراض متلازمة ما قبل الحيض. يوجد مستحضر مقنن يستخدم كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٢- حشيشة الملاك Angelica:



عشبة معمرة قوية، يصل ارتفاعها إلى مترين، تعرف علمياً باسم Angelica sinensis. الجزء المستخدم من النبات الجذمور، الذي يحتوي على كومارنيات وزيت طيار (فثاليد البوتيليدين، ليغوستيليد، وتربينات أحادية نصفية، كارفاكرول). يحتوي على فيتامين ب١٢ وبيتاسيتوستيرول، يستخدم النبات للحالات التي تعاني منها السيدات، تساعد في تنظيم الحيض، وتقوي الدم، ومضادة للتقلص. وقد تقضي على تلك التقلصات تماماً. يوجد مستحضر مقنن من هذه العشبة تتوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- توت العليق الأحمر Raspbrry:



شجرة ذات أغصان هوائية زاحفة يصل ارتفاعها إلى ثلاثة أمتار. تحمل السيقان عناقيد من العنبات الحمراء، شديد الحلاوة عند النضج. يعرف النبات علمياً باسم Rubus idaeus. الجزء المستخدم هو الأوراق والثمار العنبية ذات اللون الأحمر.

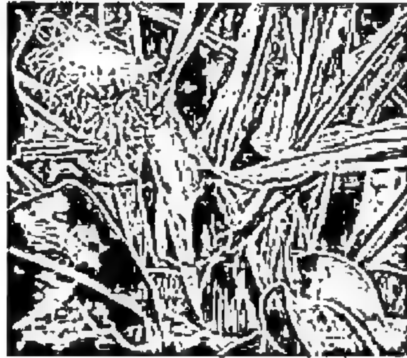
تحتوي الأوراق بوليببتيدات وفلافونيدات ومواد عفصية. أما الثمار فتحتوي على بكتين وسكاكر وأحماض وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. تستخدم مادة مضادة للتقلصات، وتمنع القئ عند النساء الحوامل، وتحث على الحيض، وتؤخذ أيضاً قبل الولادة لتسهيل الوضع. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٤- حصى اليان Rosemary:



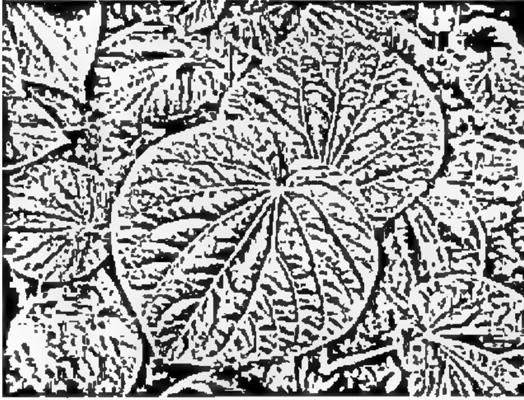
ويعرف أيضاً باسم إكليل الجبل، وهي عشبة معروفة، وتحظى بتقدير كبير. تعرف علمياً باسم Rosemarinus officinalis، الجزء المستعمل من النبات هي الأوراق، التي تحتوي على زيت طيار، يحتوي على البورنيول والكامفين والكافور والسينيول. تحتوي الأوراق أيضاً على فلافونيات (أبيجنين، وديوسمين)، وعلى حموض العفص وكذلك التربينات الثنائية (بيكروسالفين)، كما تحتوي على روزميريسين. تستخدم مقوية ومنبهة وقابضة ومضادة للالتهابات وطاردة للغازات، وكذلك لمشكلات الطمث عند السيدات والتقلصات التي تحدث في متلازمة ما قبل الحيض. يوجد مستحضر من هذه العشبة يباع في محال الأغذية الصحية. تؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٥- شبشول الذرة Cornsilk:



شبشول الذرة الصفراء، هو الشعر الذي يلف عذق الذرة، وهو ذو لون ذهبي إلى بني، يعرف الذرة الصفراء بالاسم العلمي Zea mays يحتوي شبشول الذرة على فلافونيات (مايسين) وقلويدات والأنتوسين وصابونينات وزيت طيار وهلام وفيتامينات ج، ك ومعدن البوتاسيوم. يستخدم شبشول الذرة مطهراً بولياً، ومدراً للبول، وينبه إفراز الصفراء، ويخفض ضغط الدم. كما يفيد ضد التبول المتكرر وسلس البول الناتج عن تهيج المثانة وجدار الإحليل وتعسر البول. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات في اليوم، أو يؤخذ ملء ملعقة طعام من شعر الذرة (شبشول) ويضاف إلى ملء كوب ماء ويوضع على النار، ويترك يغلّى على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٦- فلفل كافا Kava Kava:



نبات دائم الخضرة يتسلق إلى ارتفاع ٦ أمتار، له ساق لحمي وأوراق قلبية الشكل، جميلة المنظر، يعرف علمياً باسم Piper methysticum. الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على مواد راتنجية بما في ذلك الكاوالين وقلويدات البيبريدين، وأهمها بيبر ميتيستيسين.

يستخدم الجذر مقوياً ويخفض التوتر ومطهراً بولياً ومسكناً ويجلب النوم. تستخدم الجذور ضد التشنج ومضادة للقلق، كما يستخدم في علاج متلازمة ما قبل الحيض. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة ثلاث مرات في اليوم.

٧- الناردين المخزني Valerian:

نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر. أوراقه ريشية وأزهاره قرنفلية، يعرف علمياً باسم Valeriano officinalis. الجزء المستخدم من النبات الجذور، التي تحتوي على زيت طيار بما في ذلك أسيتات البورنيل وبيتاكارفيلين. كما تحتوي على ايريدويدات (فاليبوترياتات) ويحتوي على قلويدات. يستخدم الناردين على نطاق واسع، وهو يساعد في تفريج الكرب، ويخفض التوتر العصبي والقلق، ويحث على النوم، ويفرج تشنج العضلات، ويخفض ضغط الدم. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين يومياً قبل النوم.



ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- زيت بذر الكشمش الأسود: يمد الجسم بحمض جاما- لينولينيك، وهو حمض دهني مهم في تخفيف الأعراض، ويساعد في الأداء الوظيفي للغدد. يؤخذ كما هو مدون على عبوة المستحضر.

٢- فيتامين هـ: وهو مفيد لأعراض ما قبل الحيض، يقلل من التلف الذي تحدثه الشقوق الحرة. كما يساعد على تخفيف التوتر العصبي والتهيج والاكتئاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

٣- فيتامين أ: يرتبط نقصه بمتلازمة ما قبل الحيض، يؤخذ بمقدار ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

٤- فيتامين د: لازم لاستخدام الجسم للكالسيوم والماغنسيوم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- ابتعدي عن اللحوم الحمراء والملح والأطعمة المملحة أو السريعة أو على الأقل تجنبيها لمدة أسبوع قبل العادة الشهرية. تناولي منتجات الألبان بكمية قليلة، حيث إنها تثبط امتصاص الماغنسيوم، وتزيد من معدل إخراجه في البول.

٢- ابتعدي عن الشاي والقهوة والشوكولاتة والكولا والمتة، حيث إنها تحتوي على الكافئين الذي يرتبط بالألم الذي يحدث في الثدي عند ملامسته. لا تتناولي السكر في أي صورة، خصوصاً في الأسبوع القادم لحدوث الأعراض المتوقعة.

٣- حافظي على التمارين الرياضية بانتظام والمشي حتى لو كان كيلو واحداً يومياً.

٤- اشربي ربع جالون من الماء المقطر يومياً على أن تبدئي بتناوله قبل الدورة بأسبوع، وتستمري لأسبوع آخر بعد انتهاء الدورة.

٥- تناولي كميات كبيرة من الفواكه الطازجة والخضراوات والبقول وخبز الحبوب والبازلاء والفاصوليا والعدس والمكسرات النيئة والدجاج المشوي والسمك.



مرض الإشعاع
Radiation Sickness

يحدث هذا المرض عندما يتعرض الشخص للمواد المشعة. هذه المواد عبارة عن ذرات غير ثابتة، تعطي طاقة نتيجة للتحلل التلقائي لأنويتها. وإذا كانت الطاقة المنبعثة من العناصر المشعة قوية لدرجة أن تزيح الإلكترونات من الذرات أو الجزئيات الأخرى في طريقها؛ عندها يمكنها قتل الأنسجة الحية. يعرف هذا النوع من الإشعاع بالإشعاع الأيوني. حتى لو تعرضت خلية واحدة للإشعاع، فإنه يمكنه أن يتلف أو يغير من تركيب تلك الخلية، وهذا يمكن أن يؤدي إلى السرطان. وعندما يتلف الحمض النووي DNA للخلية، فإن هذا يؤدي إلى طفرات جينية تنتقل إلى الأبناء.

يعتمد نوع ومدى انتشار التلف الحادث نتيجة التعرض للإشعاع على الجرعة الكلية للإشعاع المستقبل، وطول الوقت الذي تم أثناءه التعرض للإشعاع ومكان وحجم الجزء المصاب من الجسد. ويزداد حجم التلف بزيادة درجة التعرض للإشعاع.

والجرعة العالية من الإشعاع قد تكون مدمرة لو تم استقبالها من الفضاء مباشرة لبضع دقائق. وتكون أقل ضرراً لو تراكمت على مدار أسابيع أو شهور. وبالمثل فإن الإشعاع قد يكون محتملاً لو كان تأثيره فقط على نسبة صغيرة من أنسجة الجسم، أو إذا لم تتأثر الأعضاء الحيوية. بعض الأنسجة تكون معرضة للإشعاع أكثر من غيرها، فالخلايا التي يتم إحلالها بسرعة تكون أكثر حساسية من الخلايا التي يتم إحلالها على مدى مدة طويلة.

إن العناصر المشعة تكون عادة مشابهة في التركيب لنظائرها غير المشعة، ويكون الاختلاف فقط في عدد النوترونات التي تحتوي عليها النواة. وهذا الشيء يفسر لماذا تكون التغذية مهمة في منع أو تثبيط التلف الحادث نتيجة التعرض للعناصر

المشعة. وإذا لم يتناول الشخص كميات كافية من البوتاسيوم والكالسيوم والمعادن الأخرى في غذائه، فإن جسمه سيقوم بامتصاص سترونشيوم - ٩٠ (٩٠ - Strontui) المشع أو العناصر الأخرى، التي تشبه الكالسيوم في التركيب في حالة وجودها. وبالمثل إذا حصل الشخص على كمية كافية من البوتاسيوم في غذائه، فإن جسمه سوف لا يحتفظ بأي سيزيوم - ١٣٧ مشع يتعرض له. حيث إن هذا العنصر يشبه البوتاسيوم. وإذا كانت الخلايا قادرة على الحصول على كل المواد الغذائية التي تحتاجها من الطعام، فإنه يقل احتمال امتصاصها للعناصر المشعة، التي يزيد احتمال طردها من الجسم. وتأثير التعرض للإشعاع قد يكون حاداً نتيجة التعرض لجرعة وحيدة قوية أو قد يكون مزمناً. والتعرض الحاد للإشعاع قد يكون خطيراً جداً. ويسبب الشعور بالخمول والغثيان والقيء والهزال وفقدان التناسق، مما يؤدي إلى حدوث التشنجات والجفاف والصدمات، وقد يؤدي حتى إلى الموت. ولكن لحسن الحظ إن كمية ونوع التعرض الذي يسبب هذه الأعراض الخطيرة نادر الحدوث . والأكثر حدوثاً هو التعرض المزمن أو التعرض لجرعات أقل من الإشعاع. وتشمل أعراض هذا النوع ظهور المياه البيضاء في العين وحدوث دوخة وإجهاد وصداع وغثيان. ومن أكثر المصادر شيوعاً للتعرض للإشعاع جرعات قليلة هو التعرض لأشعة إكس المستخدمة في مجالات الطب، وكذلك الإجراءات التشخيصية والعلاجية، التي تستعمل المواد المشعة. المصادر الأخرى للتعرض للإشعاع تشمل الراديون أو اليورانيوم الموجودة في التربة أو مواد البناء ودخان التبغ وبعض الأجهزة مثل الهواتف المحمولة والحسابات الآلية بشاشات الفيديو والألعاب الإلكترونية وأفران الميكروويف، وأجهزة الراديو وأطباق الأقمار الصناعية، وأجهزة اكتشاف الدخان. وبعض العاملين في مصانع معينة: مثل مصانع توليد الطاقة النووية وإنتاج العناصر المشعة للأغراض الطبية أو الصناعية يتعرضون بصورة أكثر من الآخرين لجرعات خطيرة من الإشعاع.

والعلاج الإشعاعي لأمراض السرطان يتم فيه إعطاء جرعات مرتفعة من الإشعاع وخصوصاً للخلايا السرطانية. وفكرة هذا العلاج تعتمد على أن الإشعاع يقتل الخلايا السرطانية، بينما الأنسجة السليمة التي لا يوجد لها الإشعاع تتأثر بصورة خفيفة، وليس من العجب أن تكون الآثار الجانبية لهذا النوع من العلاج حدوث مرض الأشعاع مع ظهور الأعراض التقليدية المعروفة، مثل الغثيان والقيء والصداع والضعف وفقد الشهية وسقوط الشعر.

هل التعرض لأشعة إكس مضر بصحة الإنسان؟

يكثر اليوم فحص الأسنان بأشعة إكس لتحديد مواقع التجاويف. كما يستعمل الأطباء أشعة إكس لتحديد كسور العظام ولمتابعة سلامة الجهاز الدوري والتنفس، وكذلك لتحديد مكان الأورام وأماكن الاختلال الوظيفي. وكذلك تطلب النساء دوماً تصوير منتظم للثدي لتحديد الحالات المبكرة من سرطان الثدي. وبالرغم من الاستعمال الواسع لأشعة إكس، فإن الأطباء وأطباء الأسنان والمعالجين بتقويم العظام والعاملين بالمستشفيات يتجاهلون المخاطر والتأثيرات البعيدة للإشعاع حتى في كمية صغيرة، ومن بين المخاطر التي تحدث نتيجة التعرض لكمية صغيرة من الإشعاع من أشعة إكس حدوث العقم، وتلف الخلايا والسرطان. والنساء اللاتي يتعرضن لأشعة إكس أثناء الحمل يعانين من خطر حدوث الإجهاض أو ولادة أطفال بعيوب خلقية.

ويمكن تحديد مستوى الإشعاع من أشعة إكس بقياسه بوحدات تسمى Roentgen. وقد سجلت الأكاديمية الدولية للعلوم أن التعرض المفرد أو المتراكم لـ ١٠ ملي رونتجين من إشعاع إكس يزيد مخاطر حدوث السرطان، وهذه هي نفس الكمية من الإشعاع التي يتعرض لها الصدر أثناء إجراء الإشعات عليه في حالات السل الرئوي. وتصوير الثدي يتطلب جرعات أقل من ذلك، ومع ذلك فهناك دلائل متزايدة تشير إلى أنه لا يوجد مستوى مأمون للإشعاع. والتعرض للإشعاع لمدد طويلة يمكن أيضاً أن يدمر جهاز المناعة في الجسم.

الوقاية من مرض الإشعاع:

هناك عشب هو الوحيد الذي يمكن استخدامه من الأعشاب، وهو الملز ثلاثي الأسنان، الذي يعرف أيضاً بالدغل Chaparral، وعلمياً باسم Larrea tridentate. وهو نبات عشبي شوكي يصل ارتفاعه إلى نحو مترين. له أوراق صغيرة دقيقة التقسيم. الموطن الأصلي لهذا النبات صحاري جنوبي غرب الولايات المتحدة الأمريكية وكذلك المكسيك. الجزء المستعمل من النبات هي الأجزاء الهوائية التي تحتوي على مواد راتنجية وحمض النوردي هيدروغواياريتيك. يستعمل النبات على نطاق واسع في الولايات المتحدة الأمريكية لعلاج مرض الزهري والروماتزم والعدوى البولية وبعض

أنواع السرطان، وبالأخص سرطان الدم. ويستخدم دهاناً للجروح والقروح والأمراض الجلدية بشكل عام والأكزيمات وحب الشباب. وله تأثير جيد على الوقاية من التأثير الضار للإشعاع. ويجب عدم استخدامه بانتظام لأكثر من أسبوع، حيث إن الاستخدام الطويل لهذا العشب ربما يسبب ضرراً للكبد.

أما فيما يتعلق بالمكملات الغذائية، التي تقي من التأثير الضار للإشعاع، فهناك عدة مكملات إلا أن هناك مكملات مهمة هي:

١- مساعدة الأنزيم Qio: هذا الإنزيم له دور كبير في حماية الجسم من الإشعاع الضار. يؤخذ ١٠٠مجم يومياً.

٢- جلوتاثيوم + ل-سيستين: تخلص الجسم من المواد الضارة، وتحميه من التأثير الضار للإشعاع. يؤخذ ٥٠٠مجم من كل من هذين الحمضين الأمينيين على معدة خاوية: تؤخذ عادة مع الماء أو العصير وليس مع الحليب. كما يؤخذ معهما ٥٠مجم من فيتامين ب٦، و ١٠٠مجم من فيتامين ج، وذلك من أجل امتصاص أفضل.

٣- حمض البانتوثيك (فيتامين ب٥): يقوم بحماية الجسم ضد التأثيرات الضارة للإشعاع. يؤخذ بمعدل ٢٠٠مجم قبل وبعد التعرض لأشعة إكس، ثم ٥٠مجم يومياً بعد ذلك.

٤- حبيبات الليسيثين: يقوم على حماية أنسجة الخلايا من الإشعاع. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة بمعدل ٣ مرات في اليوم مع الطعام، ويمكن استعمال كبسولات الليسيثين في حالة عدم توفر حبيبات الليسيثين، وذلك بمعدل ١٢٠٠مجم ٣ مرات في اليوم.

تعليمات مهمة يجب اتباعها، وهي:

١- تجنب أشعة إكس إلا إذا كانت ضرورية للغاية.

٢- تناول ثمار الأفوكاتو والليمون وزيت العصفر وزيت الزيتون.

٣- اشرب كميات وفيرة من الماء المقطر بالبخار.

٤- أكثر من طعام التفاح، وبالأخص النوع الأحمر، حيث إنه غني بالبكتين، الذي يتحد من الجسيمات المشعة.

٥- تناول الحنطة السوداء (الحنطة السوداء ليست القمح كما يعتقد بعض الناس، فهي تختلف تماماً وليس لها علاقة بالقمح، وتعرف بـ Buckwheat). حيث تحتوي على الروتين، وهو من البيوفلافونيدات التي تحمي ضد الإشعاع.





مرض الهوس الاكتئابي
Manic-Depressive Disorder

يعرف مرض الهوس الاكتئابي طبياً بالاضطراب المزاجي ثنائي القطب، وهو يختلف عن الاكتئاب التقليدي تماماً، فهو يظهر في بدايته على شكل اكتئاب، ثم تظهر بعد ذلك نوبات متبادلة من الاكتئاب والهوس. ومن يعاني من الهوس الاكتئابي الشديد يتقلب بين الإحساس المتوهم بالعظمة والاستعلاء يخالف الواقع إلى الشعور الغامر بالبؤس والشقاء إلى الرغبة في الانتحار.

بعض الأعراض المصاحبة للمرض تشمل التغيرات في أسلوب النوم والانعزال عن المجتمع والتشاؤم المفرط والفقد المفاجئ للاهتمام بالأعمال التي قد بدأها بحماس والفشل في إنهائها، والقلق المزمن. وثورات غضب مفاجئة عندما يعارضه آخرون، وفقدان الضبط والربط وتغيرات السلوك الجنسي تتراوح بين فقد الدافع الجنسي إلى الإفراط الجنسي. يختلف كل من الهوس والاكتئاب في الخطورة وفي طول الدورات من الاكتئاب للهوس والعكس، التي يمكن أن تحدث لمدة بضعة أيام أو بضعة أشهر. وفي بعض الحالات قد تستمر لسنوات. ومرحلة الاكتئاب تتميز بفقد الاحترام للذات والشعور باليأس والمشاعر السلبية وخيبة الأمل والأسى والخوف أو الإثم أو العجز، وكثيراً ما يبكي ويفقد اهتمامه بالعمل والحياة الاجتماعية وفقدان الشهية أو أعراض جسدية أخرى. ويحاول إلحاق الأذى بنفسه. وتبدأ مدد الهوس غالباً فجأة دون تحذير، ويتعرض البعض للهوس المعتدل، وفيه تحدث نوبات تهيج وإثارة لا تعني بالضرورة وجود محرض عقلي، ولكن مجرد حماس زائد وطاقة نشطة، وقد يتعرّض آخرون للهوس العقلي الكامل، الذي تظهر عليهم فيه بوضوح فرط الطاقة والنشاط المستمر، ومن السهل جداً أن يصابوا بالذهول، وقد لا يرغبون في النوم أو الراحة ليوم



كامل أو ربما أكثر. وتتسارع لديهم الأنشطة العقلية بصورة حادة. وكثيراً ما يحدث الإحساس المتوهم بالعظمة أو الاضطهاد أو الاستعلاء. ومعظم مرضى هذه الحالة قد يغمرهم شعور بالفرح أو السرور دون سبب، والبعض الآخر قد يصبح سريع الغضب، ويميل للعدوانية بشكل مفرط. وقد يعاني بعضهم من الهلاوس، وبالرغم من كل ذلك فإن مريض الهوس الكامل يعتقد عامة أنه في قمة فاعليته في الحياة.

وسبب مرض الهوس الاكتئابي ليس معروفاً تماماً، ولكن هناك عدة نظريات تفسر ظهوره، فقد يحدث نتيجة الضغوط الشديدة أو تلعب الوراثة دوراً كبيراً في بعض الحالات، أو فقد الوالدين أو أحدهما. أو الصدمات المبكرة في الطفولة تلعب دوراً هاماً. كما أن هناك أدلة تشير إلى أن مستوى الصوديوم داخل الخلايا يزيد أثناء التأرجح في المزاج، الذي يحدث مع مرض الهوس الاكتئابي وبعد الشفاء يعود الصوديوم إلى مستواه الحقيقي. وطبقاً لنظرية أخرى فإن اضطراب كيمياء الدماغ تحدث أثناء الاكتئاب، لأن خلايا المخ متصلة ببعضها. فتطلق مواد كيميائية تسمى المرسلات العصبية.

علاج مرض الهوس الاكتئابي:

ينقسم علاج مرض الهوس الاكتئابي إلى ما يأتي:

أولاً: العلاج بالأودية العشبية، وأهمها ما يأتي:

١- شجرة القديسين St. Jhon's Wort:

سبق الحديث عنها في عدد من الأمراض في هذه الموسوعة. وشجرة القديسين تستخدم على نطاق واسع لعلاج الاكتئاب، ومرض الهوس الاكتئابي. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش أوراق وأزهار النبات، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم. كما يوجد كبسولات مقننة متوفرة في مخازن الأغذية التكميلية. يؤخذ بمعدل كبسولة ثلاث مرات يومياً.

٢- الجنكة Ginkgo biloba:

سبق الحديث عن الجنكة في عدد من الأمراض السابقة (انظر الجزء الأول). والجنكة من النباتات الشائعة على مستوى العالم، وهي تحسن أداء الدورة الدموية

في المخ. يوجد مستحضر مقنن منها متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة واحدة في الصباح وكبسولة أخرى في المساء.

٢- الزنجبيل Ginger:

سبق الحديث عن الزنجبيل بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٢٢٣. والزنجبيل من النباتات العالمية الشائعة الاستعمال. يستعمل ضد مرض الهوس الاكتئابي بمعدل ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذمور تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يشرب بمعدل مرتين يومياً. أو يستخدم المستحضر المقنن من الزنجبيل المتوفر في مخازن الأغذية االصحية بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية: تستعمل المكملات الغذائية الآتية:

١- ل - تيروسين: هذا الحمض الأميني في علاج الاكتئاب، يمنع التأرجح في المزاج. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على نشرة المستحضر.

٢- تورين: نقصه يؤدي إلى زيادة النشاط والقلق وقصور وظائف المخ. يؤخذ بمعدل ٥٠٠مجم ٢ مرات يومياً على معدة خاوية.

٣- مركب الأحماض الأمينية الحرة: تمد الجسم بالبروتينات اللازمة للوظائف الطبيعية للمخ ولمقاومة الاكتئاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- الليثيوم: هذا المعدن يحتاجه الجسم بكمية صغيرة، يغير من دورات الهوس الاكتئابي، ويحسن من المزاج. يجب عدم استخدام هذا المعدن إلا باستشارة طبية.



مرض برايت (أمراض الكلى)

Kidney Disease

مرض برايت هو مرض يصيب الكلى، ويتميز هذا المرض بخروج بروتينات الدم في البول، بالإضافة إلى الاحتفاظ بالماء في الأنسجة. والذي يعرف عادة بتجمع السوائل في الجسم (أوديما). وكذلك ارتفاع ضغط الدم والتهاب الكبيبات الكلوية Glomerulonephritis وهو التهاب وحدات الترشيح داخل الكلى، وقد ينتج عن ذلك رد فعل مناعي لعدوى مثل عدوى البكتريا السبحية للحلق. التهاب الكلية والحويضة Pyelonephritis وهو عدوى تصيب الكلى، ويمكن لالتهاب الكبيبات الكلوية والتهاب الكلية والحويضة أن يكونا حادين أو مزمنين، وأن يكونا خطيرين.

تصاب الكلى نتيجة التعرض لبعض العقاقير أو السموم بما في ذلك المعادن الثقيلة، مثل الزئبق والرصاص والزرنيخ والكادميوم والمذيبات العضوية والطيارة ومواد العلاج الكيميائي، وسموم العقارب والحشرات والثعابين وفطر عيش الغراب السام، مثل أما نيتا مسكاريا وكونوسبيب وبايلوسيب والمبيدات الحشرية. وقد ينتج عن سوء عمل الكلى أمراض أخرى مثل الذئبة الحمراء والداء السكري وأمراض الكبد وارتفاع ضغط الدم.

استسقاء الكلية Hydronephrosis هي حالة تمتلئ فيها الكلية وحوض الكلية (حويضة) (الجزء الذي يفرز فيه البول من الكلية) بالبول نتيجة لإنسداد مجرى البول. وحصى الكلى هي تراكمات معدنية من الكالسيوم في المقام الأول في الكلى. في حالة الحماض الأنبوبي الكلوي Renal tubular acidosis تفشل الكلية في امتصاص البيكربونات بصورة طبيعية، مما يؤدي إلى خلل في إنتاج الأمونيا وإخراج الحمض. وقد يحدث عن هذا جفاف شديد وحماض ونقص في البوتاسيوم واضطرابات في العظام.

ليست المتلازمة الكلوية Nephrotic Syndrome مرضاً في حد ذاتها، لكنها قد تكون علامة لمرض كلوي. وهي تتميز بتجمع السوائل في الجسم وزيادة البروتينات في البول. ويمكن أن تنتج عن إصابة الكبيبات (تكوينات صغيرة في الكلى مصنوعة من شعيرات دموية) والتي تلتهب، أو عن الأمراض المزمنة مثل داء الذئبة الحمراء أو داء السكري.

إذا لم تستطع الكليتان العمل بصورة سليمة لإخراج الأملاح والفضلات الأخرى فإن الأديما تنتج. وقد تتراكم الفضلات السامة في الدم نتيجة لسوء عمل الكلى، وهي حالة تعرف ببولينة الدم Uremia تتضمن بعض أعراض مشكلات الكلى: القشعريرة والحمى واحتجاز السوائل وآلام البطن، وفقدان الشهية والحاحية التبول وآلام الظهر والقيء والغثيان. وقد يكون البول مغيماً أو دموياً. وقد يكون ألم الظهر مفاجئاً وشديداً، أعلى الخصر مباشرة، ويمتد حتى منطقة الإرب.

الأمراض الصدرية مثل الحمى القرمزية والحصبة والتهاب اللوزتين، يمكن أن تسبب ضرراً جسيماً إذا لم تعالج بطريقة سليمة وبصورة تامة. كما أن معدن الرصاص والسموم المعدنية الأخرى مضرة جداً بالكلى. وينبغي على كل من يعمل بالرصاص أو يتعرض إليه بانتظام اتخاذ التدابير اللازمة والاحتياطات لحماية كليتيه من الضرر.

علاج مرض برايت:

ينقسم علاج مرض برايت إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، إلا أننا سنركز على أهمها، وهي:



١- عشب البوكو Buchu: وهو نبات شجيري يصل ارتفاعه إلى نحو مترين ذات أزهار حمراء إرجوانية. يعرف النبات علمياً باسم Barsoma betulia. الجزء المستخدم من النبات الأوراق فقط، التي تحتوي على زيت طيار، وأهم مركبات الزيت بوليجون Pulegone ومنثون Menthone ودايوزفينول Diosphenol ومركبات



كبريتيه، وفلافونيدات، وأهم مركباتها دايزمون Diosmon وروتين Rutin بالإضافة إلى مواد هلامية. توجد أنـواع أخرى تحتوي المحتويات الكيميائية نفسها ولها التأثير نفسه. تستعمـل أوراق البوكو مدرة للبـول ومطهرة للمجاري البولية والتهـاب المثانة وغيره من مشكلات المجاري البولية. يؤخذ ما بين ١ إلى ٢ جرام من مسحوق الأوراق، وتنقع في ملء كوب ماء شرب دون غلي، وتترك لمدة ساعة ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- بذور الكرفس + والبقدونس Celery + Parsley:

الكرفس نبات يصـل ارتفاعه إلى نحـو ٨٠سم وهو ثنائي الحـول ويعرف علمياً باسـم Apium graveolens. الجزء المستخدم جميع أجزائـه الهوائية. يحتوي النبات علـى زيت طيار، وأهـم مركبات هذا الزيت الليمونـين (+) Lenonene وبيتا سيلينين Betaselinene وفثالايـدز Phthalides. كما تحتوي الثمـار على فلافونيدات من أهمها جرافيوبيوزايـدز وأيزوكويرستريـن Isoquercitin. كمـا تحتـوي علـى فوروكومانيـز Furocoumarins من أهم مركباتها بيرجابتين Pergaptin وأيزوبيناترين Isoipenatirin وأيزوبيتلـين بالإضافة إلى زيت دهنـي Fatty Oil. أما أوراق وسيقان الكرفس فتحتوي علـى زيت طيـار، وأهم مركباتـه مايريسـين Myrcene وبيتا سيلينين والفـا تربينول وكرافيـول ودايهيدروكارفون وجيرنايل أسيتيت وفثالايـدز وليمونين. كما يحتوي على فيتامينـات أ، ب، ج ومعـادن مثل الحديد واليـود والنحاس والمغنسيـوم والبوتاسيوم والمنجنيـز والفوسفـور والكالسيـوم. تستخـدم بـذور الكرفس اليـوم لمعالجة حالات الروماتـزم والنقرس، وهي تساعـد الكليتين في طرد السمـوم وغيرها من الفضلات غـير المرغوب فيها. كمـا تعمل على خفض الحموضة في الجسـم ككل. كما أن للبذور مفعولاً قوياً مطهراً للمثانة والمجاري البولية.

أما البقدونس Parsley فهو نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى ٢٠سم، ويعرف علميـاً باسـم Petroselinum crispum والجزء المستخدم من النبـات الأوراق والبذور والجـذور. تحتوي على زيت طيـار يضم ٢٠٪ من مركـب الميريستيسين Myresticine ونحـو ١٨٪ مـن الأبيـول وكثير مـن التربينات الأخـرى، كما يحتوي علـى فلافونيات وفثاليـدات وكومارينات وفيتامينات أ، ج، هـ ومستويـات عالية من الحديد. تستخدم بذور البقدونس كعلاج للروماتزم والنقرس وإخراج الفضلات من الكلى. وإذا مزجت

كميات متساوية من بذور الكرفس والبقدونس في حالة وجود مستويات مرتفعة لحمض اليوريك في الدم. إذ يؤدي تناول كميات كبيرة من البروتينات الحيوانية (اللحوم الحمراء) إلى جعل الفرد عرضة لارتفاع مستوى حمض اليوريك في الدم. يساعد هذا العشبان على السيطرة على مستويات حمض اليوريك في الدم.

٣- التوت البري Cranberry:

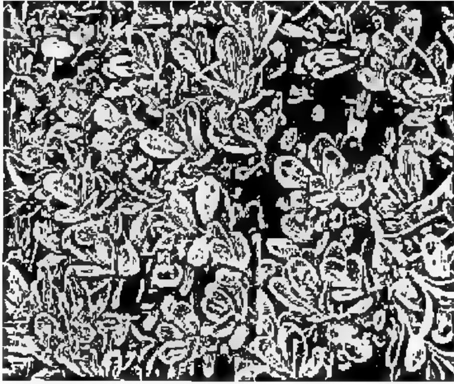
عشب معمر يعرف علمياً باسم Vaccinium macrocarpon. والجزء المستخدم من النبات الثمار العنبية، التي تحتوي على بروأنثو سيانديـن Proanthocyanidin وفركتوز. وتقول الدراسات: إن ثمار التوت البري لها دور في الحد من سرطان الثدي وأن لها تأثيراً قوياً كمضاد للأكسدة. ووجد أيضاً أنها تدمر التراكمات الجرثومية، وتعزز التئام المثانة. وتناول ٢٠٠ جرام على الأقل من عصير التوت البري ثلاث مرات في اليوم لحمض البول القلوي.

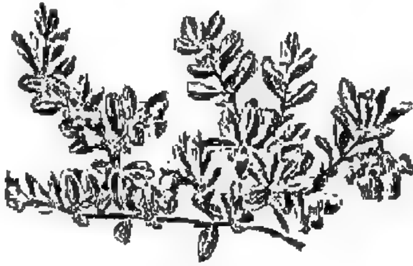


٤- الطرخشقون Dandelion:

وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم، يعرف علمياً باسم Taraxacum officinale. الجزء المستخدم الأوراق والجذور. تحتوي الأوراق على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وتربينات ثلاثية وفيتامينات أ، ب، ج، د. أما الجذور فتحتوي طركساكوزايد وحموض الفينوليك ومعدني الكالسيوم والبوتاسيوم. وتستخدم الأوراق كمدرة للبول ومقوية للكبد ومزيلة للسموم والفضلات من الجسم. أما الجذور فقد بين بحث ألماني فهو ينبه الصفراء، وينظف الكبد من السموم، وينبه الكلى لإزالة السموم من البول، ويساعد على السيطرة على مستويات حمض اليوريك المرتفعة. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية، ويستعمل حسب التعليمات المدونة على العبوة أو حسب إرشادات المختص.

٥- عنب الدب Bearberry (Uva-ursi):





يعـرف باسـم عسيران، وهـو نبات دائـم الخضـرة، يصـل ارتفاعـه إلى ٥٠سـم لهـا سيقـان زاحفـة، يعـرف علمياً باسم Arctostaphylos uva - ursi. الجـزء المستخـدم مـن النبـات الأوراق والثمـار العنبية الشكل. تحتـوي الأوراق علـى كينونـات مائيـة مثـل الأربوتـين وحمض العفص وجلوكوزيـدات فينولية وفلافونيـات. تحتـوي الثمـار نفـس محتـوى الأوراق. يستخـدم عنـب الدب على نطاق واسع، فلقـد بينت الدراسات أن لمستخلصـات النبات مفعـولاً مضاداً للجراثيـم، ويقـال: إن المفعـول أقوى في البـول القلـوي. ويعـد أفضـل المطهرات البوليـة، وقـد روى بعض الأطبـاء المتخصصين في الأعشاب أن عنـب الدب قد شفي بإذن الله بعض إنتانات المجاري البولية، التي لم تستطع المضادات الحيوية الصيدلانية شفاؤهـا. يستخـدم مُغلّى أوراق النبات في التهاب حوض الكلـى والمثانة المزمنة، التي يكـون البول فيها قلويـاً ومتقيحاً وله رائحة الأمونياك. ويجب عـدم استخدام النبات من قبل المرأة الحامل والمرضعات والطفل الصغير دون سن الثانية.

٦- شبشول الذرة Cornsilk:

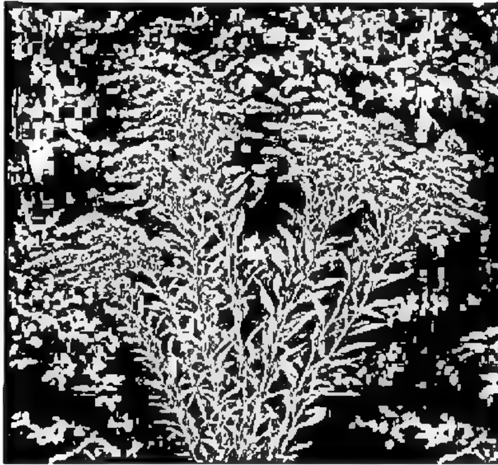
شبشـول الذرة هو الشعر الذهبي الذي يظهر في نهايـة عذق الذرة. يحتوي على فلافونيـدات، وأهم مركـب هو Maysin وقلويـدات واللانشين ومـواد صابونية وزيت طيار ومواد هلامية وفيتامينات K، ج وبوتاسيوم ومواد عفصية ومواد مره وستيرولات وزيـت ثابت. لقد أثبـت العلماء أن شبشول الـذرة (الشعر) يعد مـن أحسن المدرات البوليـة بالإضافـة إلى فائدته الكبيرة في حـل جميع مشكلات المجـاري البولية. وقد

وجـد أنه يلطف بطانة المجـاري البولية، ويهدئ الحرقان، ويحسـن كثيراً من جريان البـول وتقطعه. كما وجد أنه أفضل مادة تستخـدم للحصر البولي الناتج عن تضخم البروستاتا أو اضطرابها. كما اتضح أنه يمنع تكون حصى الكلى، ويقلص إلى حد كبير تكوينهـا، ويزيل الأعراض الناتجة عن وجودها في الكلى. كما أن المشكلات المزمنة في كيس المثانة يمكن التغلب عليها بواسطة شبشول الذرة.

كما يفيد شبشول الذرة في فك احتباس الصفراء. وقد أثبتت الدراسات الصينية أن شبشـول الـذرة يخفض ضغط الدم المرتفع. يؤخذ مـلء ملعقتي طعام من شبشول الـذره ويغلـي لمدة ربع ساعة مع مـلء كوب ماء ويبرد ويشرب بمعـدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً، كما يوجد منه مستحضر مقنن من إنتاج شركة Nature's way.

٧- عصا الذهب Goldenrod:

نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٧٠سم، لها سنابل متفرعة من الأزهار الصفراء الزاهيـة. يعـرف النبات علميـاً باسـم Solidago virgaurea. والجـزء المستخدم من النبـات كل الأجـزاء الهوائية التي تحتوي على صابونينـات وتربينات ثنائيـة وجلوكوزيـدات فينوليـة واستيلينـات وسنامات وفلافونيات وحمض العفص وهيدروكسـي بنزويـت وإينولـين. يقـول العلماء: إن عصا الذهـب قيم لاضطرابات المجـاري البوليـة باعتبارهـا مـن مضـادات الأكسدة، ومـدرة للبول؛ وتستخـدم للعلل الخطـيرة مثل التهاب الكلى، وللمشكلات الأكثر شيوعاً مثل التهاب المثانـة. وللعشبة شهـرة أيضاً في المساعدة على طرد حصـوات الكلى والمثانة. كما أن عصـا الذهب تعمل مضادة لفطر الكانديدا بشـكل خاص. يوجد مستحضر من نبات عصـا الذهب يباع في محلات الأغذيـة الصحية. يستخدم حسـب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



ثانياً: الأغذية التكميلية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية إلا أننا سوف نذكر أهمها وهي:

١- أسيدوفيلس: تؤخذ الأسيدوفيلس عند تناول مضادات حيوية، حيث تحافظ على البكتريا النافعة، ولا تؤخذ في نفس الوقت الذي يؤخذ فيه المضاد الحيوي. يؤخذ ملء ملعقة بمعدل ٣ مرات في اليوم على معدة خاوية.

٢- فيتامين ب٦: ويعمل هذا الفيتامين على الإقلال من تجمع السوائل أو تراكمها. يؤخذ بمعدل ٥٠مجم ثلاث مرات يومياً.

٣- حبيبات الليسيثين: تعطى في حالة التهاب الكلى. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة ٣ مرات في اليوم قبل الطعام.

٤- مركب المعادن المتعددة: تقوم على تصحيح نقص المعادن الشائع مع أمراض الكلى. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- البوتاسيوم: يعمل كمحفز للكلى، وهو مطلوب في حالة التهابات الكلى. ولكن يجب أخذ البوتاسيوم إذا كان في مصل الدم مرتفعة. يؤخذ بمعدل ٩٩مجم يومياً.

نصائح يجب على المريض اتباعها وهي:

١- يجب أن يشمل غذاؤك على البقول والبذور وفول الصويا، حيث تحتوي على الحمض الأميني أرجنين المفيد للكلى.

٢- قلل من تناول البروتينات الحيوانية، والأفضل الامتناع عنها تماماً.

٣- تجنب كل منتجات الألبان عدا الزبادي قليل الدسم والجبن القريشي.

٤- قلل مما تتناوله من البوتاسيوم والفوسفات، ولا تستخدم الملح أو كلوريد البوتاسيوم. وتجنب البنجر والشيكولاتة والكاكاو والبيض والسمك واللحم والسبانخ والراوند والشمندر السويسري والشاي.

٥- تناول الثوم والبطاطس والهليون والبقدونس وقرة العين والكرفس والخيار والبابايا والموز وبذور البطيخ والقرع العسلي. كما ينبغي تناول البطيخ بمفرده.

٦- يمكن أن يسبب المهدئ المعروف إيبوبروفين ونوبرين إلى خلل في الكلى، وخاصة مع الجرعات الكبيرة.



مرض بهجت في العظام
Paget's Disease of Bone

مرض بهجت في العظام هو مرض يصيب العظام، ويتزايد هذا المرض ببطء، ويحدث نتيجة للاختلال العضوي وتبادل عمليات الهدم والبناء، فنجد أن العظم السليم يتغير تدريجياً إلى العظم الشاذ، الذي يحتوي على كمية قليلة من الكالسيوم، ويفتقر للتركيب المناسب للتقوية المثلى للعظم. وقد سُمِّي هذا المرض باسم بهجت، نسبة إلى السير جيمس باجيت الذي اكتشف المرض أول مرة.

يؤثر مرض بهجت على عظام العمود الفقري وعظام الحوض والجمجمة والوركين والذراعين العلويين وقصبتي الساقين والفخذين. لا تتأثر النساء بهذا المرض قدر ما يتأثر به الرجال فوق سن الأربعين، ونادراً ما يصيب الصغار أو البالغين من الصغار. لا يسبب مرض بهجت أي أعراض في مراحله الأولى عدا بعض الآلام البسيطة، التي تحدث بشكل متقطع في العظام. إلا أنه مع تطور المرض تصبح آلام العظام أكثر حدة، وتستمر مدة أطول وخصوصاً أثناء الليل، وتزداد شدة مع بذل أي مجهود. وتكون الآلام أكثر شدة في الظهر وتصلب في المفاصل. وربما تحدث كسور غير معروف سببها، وفقدان السمع وصداع ورنين بالأذن ودوخة، وقصور في الحركة. ويتميز هذا المرض باتباع نمط معين، تتبادل فيه مدة التحسن مع مدة يتناقص فيها حدة المرض. ونجد أنه مع الوقت يزداد المرض سوءاً، وتتأثر المفاصل المجاورة للعظام المصابة. ويحدث التهاب عظمي مفصلي، وبمرور الوقت تظهر تشوهات مثل انحناء العمود الفقري وتقوس الساقين واتخاذ الشكل البرميلي للقفص الصدري وتضخم الجبهة. بالإضافة إلى ذلك تظهر بعض الأعراض الأخرى، مثل: قصور القلب الاحتقاني وحصوات الكلى والعمى والصمم وارتفاع ضغط الدم والنقرس.

وقد تحدث تغيرات سرطانية تؤدي إلى حدوث السركوما العظمية، والمعروف بسرطان العظام، وذلك في نحو ٥٪ من الحالات.

ومرض بهجت لا يسبب في العادة أعراضاً خطيرة وخصوصاً في بدايته، وعليه فإن أكثر الحالات لا يتم تشخيصها مبكراً، ويكتشف هذا المرض عند إجراء أشعة إكس أو اختبارات الدم، التي تؤخذ للشخص لأسباب أخرى. لم يعرف العلماء حتى الآن سبب هذا المرض ويعزونه إلى سبب فيروسي. وهناك أمراض أخرى يختلط تشخيصها مع مرض بهجت مثل زيادة نشاط الغدة الدرقية والسرطان والورم النخاعي المتعدد وسوء النمو الليفي. تكشف الفحوصات الآتية مرض بهجت، وهي أشعة إكس والفحص العظمي بالأشعة المقطعية والتصوير باستخدام الرنين المغناطيسي واختبارات البول والدم وأخذ عينة من العظام من أجل الوصول إلى تشخيص دقيق للمرض.

علاج مرض بهجت:

ينقسم علاج مرض بهجت إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية. وهي:

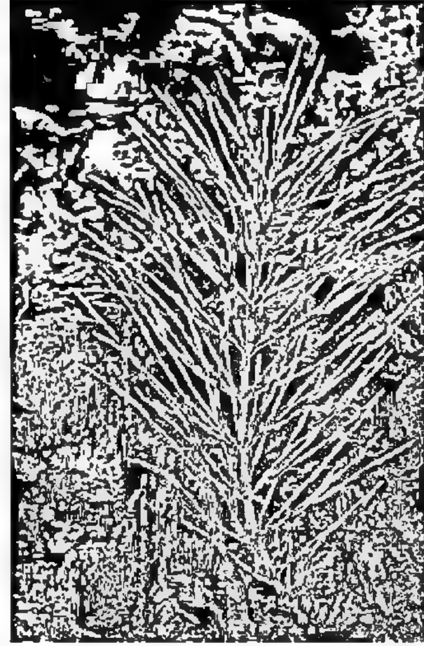
ثانياً: الأدوية العشبية:

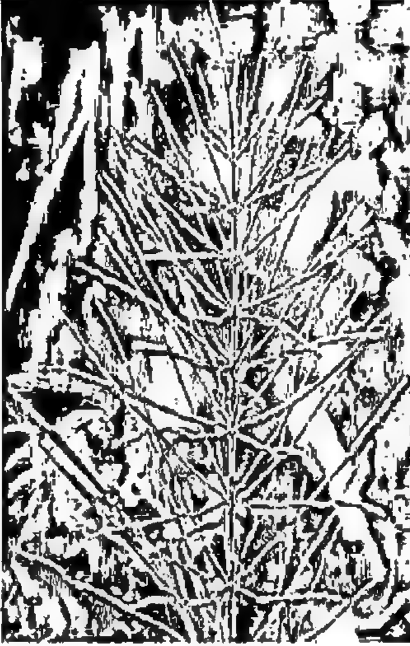
أهم الأدوية العشبية التي تستعمل في علاج مرض بهجت هي:

١- ذنب الخيل Horsetail:



ذنب الخيل يعرف أيضاً بالكنباث، وقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض في الجزء الأول وفي هذا الجزء. حيث إنه يحتوي على معادن يحتاجها مرض بهجت، حيث تساعد على تكوين العظام وتقليل الالتهابات. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.





٢- حشيشة الملاك Angelica:

سبق الحديث عن حشيشة الملاك في علاج أمراض عديدة، انظر موسوعة جابر لطب الأعشاب الجزء الأول. تستخدم حشيشة الملاك على نطاق واسع وفي مرض بهجت يقوم على تخفيف الآلام والالتهابات. يوجد عدة مستحضرات مقننة من حشيشة الملاك تباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



٣- زهرة الآلام الحمراء Passion Flower:

تعد زهرة الآلام الحمراء من أجمل الأزهار التي تحتوي على جميع الألوان. تستخدم على نطاق واسع لعلاج كثير من الأمراض. انظر موسوعة جابر لطب الأعشاب الجزء الأول. تستخدم لتخفيف آلام والتهابات مرض بهجت. يوجد منها

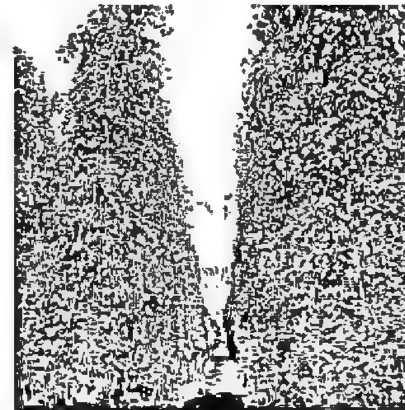




مستحضر مقنن يوجد في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، أو حسب إرشادات الطبيب.

٤- حشيشة الدينار Hops:

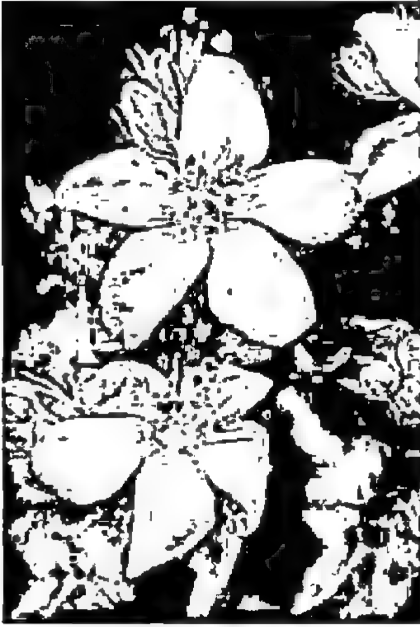
وتسمى حشيشة الجنجل، وقد سبق الحديث عن هذه الحشيشة في كثير من الأمراض السابقة. تستخدم حشيشة الدينار لتخفيف آلام والتهابات مرض بهجت.





يوجد مستحضر مقنن منها يوجد في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين يومياً.

٥- عشبة القديس يوحنا St. Jhon's Wort:



تعد هذه العشبة من أهم الأعشاب الطبية المستخدمة في علاج أمراض كثيرة، منها الاكتئاب فهي مضادة للآلام والالتهابات. لقد تحدثنا عنها كثيراً في عدد من الأمراض السابقة (انظر الجزء الأول). يوجد مستحضر مقنن منها ومن المركب الفاعل فيها Hyprecin يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. كما يوجد العشب نفسه كمادة خام تباع في بعض محال العطارة. يؤخذ من النبات ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك تنقع لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم أو يؤخذ بمعدل كبسولتين يومياً.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، إلا أن أهمها ما يأتي:

١- الكالسيوم: يبني عظاماً قوية. يستخدم حسب إرشادات الطبيب المختص أو حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- جلوكوزامين بلس: يحتوي هذا المستحضر على المغذيات اللازمة للنمو السليم للعظام والنسيج الضام. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب المختص أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- المنجنيز: هذا المعدن مهم لنمو العظام الطبيعي. يؤخذ بمعدل ٢مجم يومياً أو حسب إرشادات الطبيب.

٤- باني العظام Bone Builder: يحتوي على المعادن والنسيج العضوي الذي يكوّن العظام. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تناول بكثرة الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل خميرة البيرة والخروب والسالمون بعظمه والساردين وجميع المأكولات البحرية واللبن الرائب.

٢- تناول كمية وفيرة من الثوم مع الوجبات.

٣- تناول الأناناس والبابايا الطازجة باستمرار؛ حيث تحتوي على إنزيمات تخفف من الالتهابات.

٤- تجنب البطاطس والباذنجان والطماطم والفلفل الحريف والفلفل الحلو؛ حيث إنها تحتوي على نسبة عالية من القلويدات، التي تؤثر على تمثيل الكالسيوم، وتجعل الكالسيوم الموجود في العظام يترسب في أماكن أخرى من الجسم مثل الكلى والمفاصل حتى الشرايين.

٣- ارقد على فراش صلب أو استخدم سريراً خشبياً؛ حيث يقلل هذا من تشوهات العمود الفقري.

٦- حافظ على عدم وقوع الحوادث في بيتك خشية كسر العظم.

٧- داوم على إجراء الفحوصات الطبية المنتظمة لاكتشاف سرطان العظام مبكراً ولتحديد فقد السمع.



مرض كرون

Crohn's Disease

ما هو مرض كرون؟

هـو مرض يتميز بتقرحات مزمنـة وطويلة المـدى في جزء أو أجـزاء من القناة الهضمية. والتقرح يمتد خلال كل طبقات جدار الأمعاء، ويتضمن كل الجهاز الهضمي من الفم إلى الشرج، وكذلك العقد اللمفية المحيطة. تلتئم الأجزاء الملتهبة تاركة ندباً تضيق طريق المرور.

ما هي أسباب مرض كرون؟

ما يزال سبب مرض كرون مجهولاً بالرغم من أن حساسية الطعام تزيد احتمال ظهوره. وعلى العكس، فالتخلص من الأغذية التي تسبب الحساسية من الطعام تزيل أعراض المرض. لقد اقترحت الدراسات أن التلف الناتج من الشقوق الحرة قد يكون سبباً كذلك لنقص فيتامين ج وفيتامين هـ. هناك كائنات دقيقة متعددة قد تكون سبباً، منها فطريات وبكتريا وكائنات شبيهة بالسودوموناس والكلاميديا.

ما هي أعراض المرض:

من أعراض مرض كرون الإسهال المزمن، وآلام في أعلى وأسفل البطن، والحمى، والصداع، وسوء الهضم، وسوء هضم الدهون، وجود كميات كبيرة من الدهون في البراز، التي تؤدي إلى الشحوب، والبراز المتكتل الذي يطفو فوق الماء، وفقدان الطاقة والشهية ونقص الوزن، والنزيف الدموي الذي يخرج من فتحة الشرج، و قد يسبب فقر الدم الناتج عن نقص الحديد.

إذا حدث تسرب من الجدار المتقرح للأمعاء والقولون، فقد يُحدث التهاباً في الغشاء البريتوني.

في حالة نشاط المرض قد تحدث تقرحات في الفم والشرج بسبب الألم والإسهال والغثيان وأحياناً الصداع الشديد.

بالإضافة إلى التقرحات والالتهابات، المصابون بهذا المرض قد يحدث لهم ضيق يسد الأمعاء جزئياً، وقد يؤدي إلى حدوث ناسور (ممر غير طبيعي يمر من أحد أنابيب إلى أخرى أو حتى عضو آخر).

هل يصيب مرض كرون كل الفئات العمرية أم أنه يقتصر على فئة عمرية معينة؟

يحدث عادة مرض كرون في الأعمار بين ١٤، ٣٠ سنة، بالرغم من أن عدداً من الحالات سجلت في الطفولة. ونوبات المرض قد تحدث كل بضعة أشهر إلى كل بضع سنوات، وفي حالات نادرة تحدث النوبة مرة أو مرتين، ثم لا تحدث بعد ذلك. إذا استمر المرض لعدة سنوات يحدث تدهور تدريجي في عمل الأمعاء الغليظة. إذا ترك دون علاج، فقد يصبح مرضاً خطيراً، وقد يزيد من خطر حدوث السرطان بنحو ٢٠٪.

هل هناك تشابه بين مرض كرون وأمراض أخرى؟

يتشابه مرض كرون لدرجة كبيرة مع مرض التهاب القولون التقرحي في العديد من الأوجه، ففي كليهما يحدث فقدان الشهية وألم البطن والإجهاد العام وفقدان الوزن والإسهال والنزيف من الشرج.

ولكن الاختلاف الأساسي بين المرضين هو مدى تأثر جدار القناة المعوية، فالتهاب القولون التقرحي محدود في الغشاء المخاطي وما تحت المخاطي (أول طبقتين مبطنتين للأمعاء من جهة التجويف). بينما مرض كرون يصيب إلى جوار ذلك الطبقتين الآتيتين (الطبقة العضلية وطبقة النسيج الضام الآتية لهما). ويخطئ بعض الأطباء في تشخيص مرض كرون، فيشخصونه على أنه التهاب الزائدة الدودية؛ حيث إن الألم الذي يحدثه يتركز في موقع الزائدة الدودية.

ما هي الأدوية التي تستعمل لعلاج مرض كرون؟

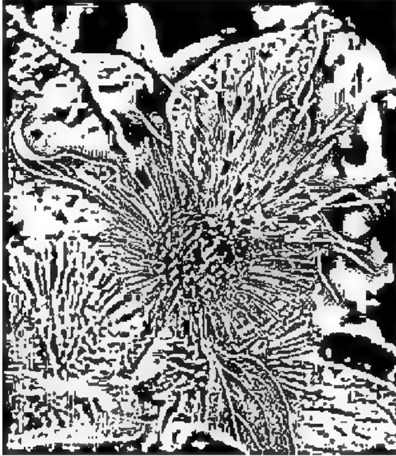
توجد أدوية عشبية تستخدم لعلاج مرض كرون بالإضافة إلى مكملات غذائية صحية مهمة في علاج المرض:

أولاً: الأدوية العشبية:

نبات الصبر Aloe-vera:

سبق الحديث عن الصبر في عدة حلقات، والطريقة أن يؤخذ فنجان صغير من عصارة أوراق الصبر بمعدل ثلاث مرات في اليوم؛ حيث يساعد على التئام القناة الهضمية.

جذور الأرقطيون Burdock:



يعد الأرقطيون أكثر الأعشاب المزيلة للسمية في طب الأعشاب الغربي والصيني على حد سواء.

الجزء المستخدم من النبات هو الجذر؛ حيث يسحق ويؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلّى، وتترك لتنقع لمدة عشر دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

كما يوجد مستحضر منه مقنن يباع في محلات الأغذية التكميلية على هيئة كبسولات، حيث يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

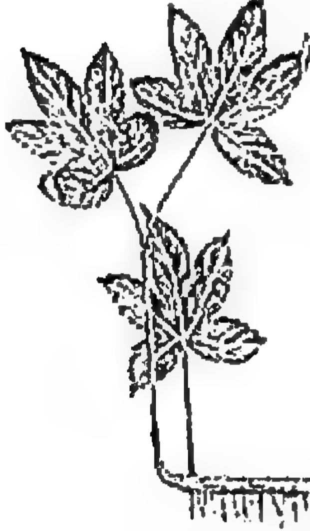
جذور الخطمي Marshmallow:

الجزء المستخدم من نبات الخطمي هو الجذر والأوراق والأزهار. يقوم جذر الخطمي على حماية الأغشية المخاطية في القولون والأمعاء ويلطفها، ويضاد فرط الحموضة في المعدة والقرحات الهضمية والتهاب المعدة. ويعد من الأدوية المفضلة



لالتهاب اللفائفي التاجي والتهاب القولون ومتلازمة الأمعاء الهيوجية. يؤخذ مسحوق الخطمـي بمقـدار ملء ملعقة صغيرة توضع في ملء كوب مـاء مغلّى، ويترك ينقع لمدة عشـر دقائـق، ثم يصفّى ويشرب بمعـدل كوبين كوب صباحاً وآخـر مساء. كما يوجد مستحضـر مقنن على هيئة كبسـولات، يباع في محال الأغذيـة التكميلية، حيث يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

خاتم الذهب Goldenseal:



وهو علاج أمريكي شمـالي الجزء المستخدم منه الجذر الذي يحتوي على قلويدات الأيزوكينون، وهـو يستخـدم منقيـاً للـدم ومضـاداً للالتهابـات، يطهـر الغشاء المخاطـي، يدعم عمل القولـون والكبد والبنكرياس.

يؤخـذ ملء ملعقة صغيرة، وتوضع في ملء كوب ماء مغلّـى ويترك لـمدة عشر دقائق، ثـم يصفّى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

كما يوجـد مستحضر مقـنن منه على هيئة كبسولات، يباع في محلات الأغذية التكميلية، يؤخذ كبسولتان صباحاً ومساءً.

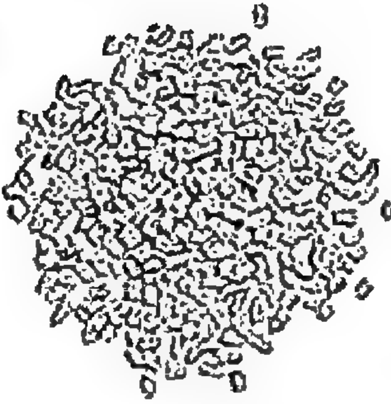
الرديكية البنفسجية Echinacea:

وتعرف أيضاً باسم حشيشة القنفذ الأرجوانية، وتعد إحدى أهم الأدوية العشبية في العـالم فقـد بينـت الأبحاث أن لهـا القـدرة على زيـادة مقاومة الجسـم للعدوى الجرثومية والفيروسية، كما أنها تزيد من مناعة الجسم ويتم دراستها كعلاج لفيروس العوز المناعي البشري Hiv والأيدز، وهذه العشبة تساعد على الهضم وتطهر تيار الدم وتقلل الالتهابات.

يستخـدم من العشبة جميع أجزائهـا حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات، ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلى، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعـدل مرتين في اليوم صباحاً ومساء. كما يوجـد مستحضر عشبي من النبات مقنن

على هيئــة كبسولات، يباع في محال الأغذية التكميليــة، ويؤخذ بمعدل كبسولة واحدة مرتين في اليوم.

الحلبة Fenugreek:



تعمل بذور الحلبة على تطهير تيار الدم وتقليـل الالتهابـات ومشهيــة ومقوية لجهاز الهضم. يؤخذ من مسحوق بذور الحلبة ملء ملعقة متوسطة، توضع على نصف كوب ماء بارد ويمــزج جيداً، ثم يشـرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. كمـا يوجد مستحضر مقنن من الحلبة يباع في محال الأغذية التكميلية، على هيئة كبسولات يستعمل كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

الثوم Garlic:



يؤخذ ما بين فصين إلى خمسة فصوص توزع علـى مدار اليوم. كما يوجد مستحضر على هيئة كبسولات؛ حيـث يؤخذ كبسولتان ثـلاث مــرات يوميــاً، وهــو مضــاد للشقوق الحرة في مرض كراون.

ثانياً: المكملات الغذائية:

تورين Taurine:

يؤخــذ بمعــدل ٥٠٠ مجـم يوميــاً على معــدة خاويــة، ويتنــاول معه ٥٠ جم مــن فيتامــين ب، ١٠٠ مجم مــن فيتامين ج من أجـل امتصاص أفضل، وهو عامـل مضاد للأكسدة، ومنظم مناعي ومهم لامتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون.

فيتامين ك Vitamine K:

ويستعمل حسب الإرشـادات، وهو يعمل على سلامة القولون، ونقصه منتشر بين المصابين بهذا المرض، وذلك بسبب سوء الهضم والإسهال.

الكالسيوم والمغنسيوم:

يؤخذ الكالسيوم بمعدل ٢٠٠٠ مجم يومياً، والمغنسيوم بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً، وهما يعملان على منع سرطان القولون.

توصيات تهم المصاب بمرض كرون:

١- يجـب شـرب الكثير من السوائل مثـل الماء المقطر والعصـير الطازج وعصير الملفوف الطازج مفيد جداً لهذا المرض.

٢- يجـب تنـاول طعام يحتـوي في الأساس علـى خضر غير حمضيـة مطبوخة أو طازجة، مثل البروكلي والملفوف والجزر والسبانخ واللفت والقرنبيط.

٣- أضـف البابـاي لغذائك اليومي وامضغ بذرتـين من بذور البابـاي للمساعدة في الهضم.

٤- خلال النوبة الحادة تناول أغذية الأطفال وأرزاً بنياً مطهواً طهواً جيداً ودخنا وشوفاناً.

٥- حـاول التخلص مـن كل منتجات الألبان والسمك والكرنـب والمخلل ومنتجات الخميرة من غذائك.

٦- تجنب الكافئين والمشروبات الغازية والشيكولاتة والذرة والبيض والسمن المهدرج والأغذيـة التي تحتوي علـى مواد حافظـة، واللحم الأحمر والفلفـل والأطعمة الحريفة والتبغ والدقيق الأبيض وكل المنتجات الحيوانية ما عدا السمك الأبيض من المياه العذبة، حيث إن هذه الأغذية مهيجة للقناة الهضمية.

٧- تجنـب التوتر قـدر الإمكان، حيـث إن أجسامنـا تتأثر بمعتقداتنـا ومزاجنا، والراحة مهمة جداً خلال النوبة.

٨- إذا كنت تشعر بالإمساك فاستخدم حقنة شرجية.

٩- من الممكن إجراء جراحة لمرضى كرون لإزالة الجزء المريض من الأمعاء. هذه الجراحة لا تزيل المرض، ولكنها تزيل الأعراض ولمدة خمس سنوات بعد الجراحة على الأقل ٥٩٪ من الذين قاموا بها في صحة جيدة، ويعملون طوال الوقت، ويستمتعون بحياتهم دون التقيد بالإسهال أو الألم.

الشقوق الحرة أو الشوارد هي مجموعة من الذرات تحتوي على الكترون واحد منفرد على الأقل (غير مزدوج).

والالكترونات هي دقائق سالبة الشحنة، توجد في العادة في أزواج تكون معاً ترتيباً مستقراً من الناحية الكيميائية، فإذا كان الالكترون في صورة مفردة، فإن ذرة أخرى أو جزئياً آخر يمكن أن يرتبط به في تفاعل كيميائي. ونظراً لأن تلك الشقوق أو الشوارد الحرة يمكنها الارتباط بسهولة بغيرها من المركبات فإنها يمكن أن تحدث آثاراً أو تغيرات شديدة بالجسم، ويمكن أن تسبب كثيراً من التدمير. وكل شق حر يمكن أن يوجد لجزء صغير من الثانية، ولكن الدمار الذي يخلفه وراءه قد يكون مستديماً.

توجد الشقوق الحرة بصورة عادية في الجسم بأعداد قليلة والعمليات الكيميائية تؤدي بصورة طبيعية إلى نشوء الشقوق الحرة. وفي الظروف العادية فإن الجسم يمكنه السيطرة عليها، ومع ذلك فليست كل الشقوق الحرة ضارة، فالشقوق الحرة التي ينتجها جهاز المناعة تدمر الفيروسات والبكتريا. وثمة شقوق حرة أخرى تضطلع بإنتاج هرمونات حيوية وتنشيط أنزيمات ضرورية للحياة. ونحن نحتاج للشقوق الحرة لإنتاج الطاقة والمواد المختلفة، التي يحتاجها الجسم. ولكن إذا زاد تكون الشقوق الحرة زيادة كبيرة فقد تُحدث تلفاً بالخلايا والأنسجة، وتكون عدد كبير منها ينبه إنتاج المزيد منها، مما يؤدي إلى المزيد من التلف والتدمير.



مرض لايم

Lyme Disease

مرض لايم هو مرض تسببه بكتريا من أنواع اللولبيات تسمى Borrelia burgdorferi تنتقل بوساطة قراد الغزال، التي تحملها الغزلان والفئران في غالبية الأماكن. لقد سُمّي هـذا المرض بمرض لايم نسبة إلى مدينة لايم بولاية كونيكتيكت الأمريكية؛ حيث كان اكتشاف المرض أول مرة في منتصف السبعينيات، ومنذ ذلك الوقت والمرض في تزايد. وفي ولاية كاليفورنيا تنتقل البكتريا عن طريق قراد ذات الأرجل السوداء القريبة للنوع الأول، والتي يحملها أيضاً جرذان الخشب. وكلا النوعين: قُرادُ الغزال والقُرادُ ذات الأرجل السوداء صغيرة جداً، فالقراد البالغة يبلغ طولها أقل من عشر بوصة والحورية في حجم رأس الدبوس. ومن الصعب رؤية القراد، لأنها أصغر بكثير من قراد الكلاب المعروفة. وبسبب صغر حجمها يصعب التعرف إليها.

تتطفل الحوريات واليرقات على الفئران ذات الأرجل البيضاء، وتتغذى القردان البالغة على الغزال الأبيض، ويمكن كذلك أن تتغذى على حيوانات أخرى كثيرة مثل الخيول والأبقار والكلاب والقطط والخفافيش والسناجب وحتى الطيور والسحالي والأرانب الأمريكية. تتساقط القراد من الحيوانات على الحشائش في الحقول أو مناطق الغابات أو المستنقعات. ومنها يلتقطها المارة أما الإنسان أو الحيوان، الذي يصبح العائل اللاحق. وتحدث أغلب الحالات في الصيف والخريف، وتستطيع الحيوانات المنزلية الأليفة أن تلتقط القراد وتحملها إلى المنزل ومن ثم يمكنها الانتقال إلى الإنسان. تمكث القرادة بعد أن تعض العائل عدة ساعات قبل أن تبدأ في التغذية على دم العائل لمدة ثلاثة إلى أربعة أيام.

وفي أثناء تغذيتها ربما تضع حمولتها المعدية في الدم. وكلما زاد الوقت الذي تبقى فيه القرادة متصلة بجسم الإنسان زادت خطورة المرض.

تتنوع أعراض مرض لايم تنوعاً كثيراً. كما تختلف مدة حضانة المرض، حيث تتراوح بين يومين إلى اثنين وثلاثين يوماً. والأعراض الأولى للمرض ربما تكون في صورة بقع حمراء دائرية أو طفح على الجلد، وهذا نتيجة لهجرة البكتريا المعدية عبر الجلد إلى الخارج. وتظهر هذه الأعراض في أي مكان في الجسم بعد عدة أيام إلى عدة أسابيع بعد العضة، ويمتد هذا الطفح في صورة دائرية، بينما يبدأ مركزه في الاختفاء. ولهذا يطلق عليه طفح عين الثور. وبالإضافة إلى هذا الطفح تظهر أعراض أخرى، مثل الشعور بالتعب وأعراض تشبه الفلونزا وصعوبة في النوم، ووهن في العضلات وآلام وصداع وتقلص في الرقبة وآلام بالظهر وأحياناً غثيان وقيء. وبعد ذلك يتطور المرض خلال ثلاث مراحل، وليس ضرورياً أن يمر الشخص المصاب بهذه المراحل كلها.

١- من ثلاثة أيام إلى نحو ثلاثة أسابيع بعد عضة القرادة، تظهر نتوءات صغيرة على الجلد؛ مع ظهور طفح ربما يغطي كل الجذع لمدة يوم أو يومين أو حتى بعض الأسابيع، ثم يختفي بعد ذلك. وهناك أعراض أخرى قد تظهر مثل الحمى والرعشة والغثيان واحتقان بالحلق وقيء.

٢- شلل العصب الوجهي، يظهر متأخراً بعد عدة أسابيع أو شهور، وفي هذا الوقت يمكن أن يَحْدُث تضخم في الطحال والغدد اللمفاوية وصداع حاد وتضخم عضلة القلب واضطراب في دقات القلب.

٣- وعلى المدى البعيد، يمكن أن يسبب المرض آلاماً ظهرية مزمنة، وتقلصاً بالرقبة، وآلاماً بمفصل الركبة. وتورماً وآلاماً بالمفاصل الأخرى، والأمراض الانحلالية للعضلات.

يسبب مرض لايم أعراضاً تشبه أعراض مرض التصلب المتعدد ومرض النقرس والذئبة الحمراء.

وبمجـرد حدوث التهاب المفاصل، فـإن الآلام والتيبس في المفاصل تظهر وتختفي من آن لآخر. وقد تظهر مرة أخرى حتى بعد مرور عدة سنوات. وقد وجد أن ١٠٪ من المرضى قد يسبب لهم المرض تيبساً في مفاصلهم.

ومرض لايم يعد مـن الأمراض التي يمكـن علاجها، حيث إنه قابـل للشفاء، لا سيما إذا اكتشف في مراحله الأولى. وإذا لم يعالج فإنه يتطور مسبباً تضخم الطحال والغـدد اللمفاويـة والتهاب المفاصـل واضطرابات الجهاز الـدوري والجهاز العصبي المركزي واضطراب ضربات القلب.

علاج مرض لايم:

ينقسم علاج مرض لايم إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية:

يعـد الأطبـاء أن العلاج الفوري بالمضـادات الحيوية يختصر مشـوار المرض إلى النصف كما يقولون.

ولكـن بعض الأطبـاء لا يفضل استخدام المضاد الحيـوي إلا بعد ظهور الأعراض، وخاصة طفح عين البقرة والرعشة والإرهاق وألم المفاصل.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

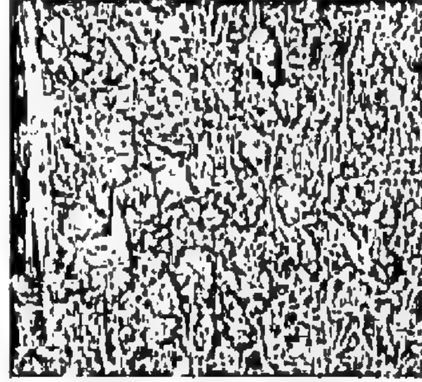
يوجد عدد من الأعشاب أعطت نتائج إيجابية في علاج مرض لايم، وهي:

١- البرسيم الحجازي Alfalfa:

والبرسيـم الحجازي من المعـروف احتواؤه على معادن مهمـة وفيتامين ك. وقد تحدثنـا عن البرسيم الحجازي في عدد من الأمراض السابقة. ويوجد منه مستحضر مقـنن يباع في الصيدليـات وفي محلات الأغذية الصحية يؤخـذ منه ٣ حبات قبل كل وجبة.

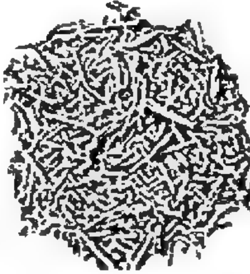
٢- الهندباء البرية Chicory:

والهندباء البرية من الأعشاب الجيدة لعلاج كثير من الأمراض مثل الكبد والصفراء والمناعة والجهاز الهضمي، يوجد مستحضر مقنن منها يباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية، يؤخذ حبتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



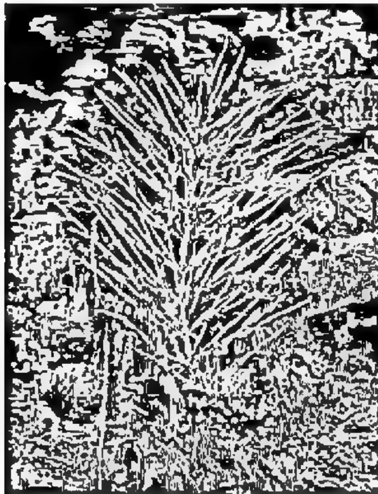


٣- ذنب الخيل Horsetail:



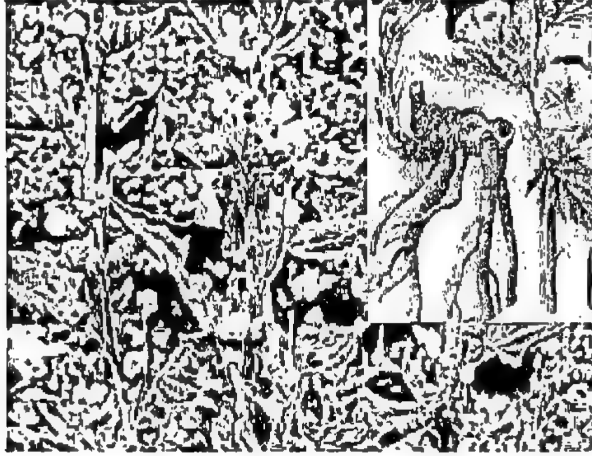
ويعرف بالكنباث، وقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض السابقة، ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.





٤- جذر الخطمي Marshmallow:

يعـد جذر الخطمي أحد العلاجات الجيدة لكثير من الأمراض، وقد تحدثنا عنه في عدة أمراض سابقة. يوجد منه مستحضر مقنن يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبـوة المستحضر، وهو يساعد كثيراً على إصلاح الدم والأنسجة التالفة التي يسببها مرض لايم.



٥- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

حشيشـة القنفذ أو ما يعرف بالردبكية من الأعشاب المعروفة على مستوى العالم ومـن أكـثر الأعشاب مبيعاً في الأسـواق العالمية. تؤخذ مضـادة للبكتريا والفيروسات ومقويـة لجهـاز المناعة ومقويـة للذاكرة. يوجـد منها مستحضرات عـدة متوافرة في الصيدليـات وفي محـال الأغذيـة الصحية. يؤخذ منهـا كبسولة واحـدة في الصباح وكبسولة واحدة في المساء.

ثانياً: المكملات الغذائية:

أهم المكملات الغذائية المستخدمة لعلاج مرض لايم هي:

١- زيـت زهـرة الربيع: يوجد في كبسولات يؤخذ بمعـدل ١٠٠٠ مجم بمعدل ثلاث مرات في اليوم. وهو مفيد جداً ضد الآلام والالتهاب عن طريق البروستاجلاندين المضادة للالتهابات.

٢- الثوم: الثوم مضاد حيوي طبيعي جيد، يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٣- Taurin Puls: يعمل مضاداً للأكسدة؛ وهو مهم ومنظم جيد لجهاز المناعة وضروري لتنشيط خلايا الدم البيضاء والوظائف العصبية. يستخدم تحت إرشادات الطبيب المعالج.

٤- عشب البحر: يساعد الجسم على التخلص من السموم لغناه بالفيتامينات والمعادن. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- الأحماض الدهنية الأساسية: تقلل الالتهاب وتيبس المفاصل. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

٦- السيلينيوم: هذا المعدن مضاد قوي للأكسدة، ومنظم لجهاز المناعة، وتنشيط كرات الدم البيضاء والوظائف العصبية. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً تحت اللسان.

٧- النحاس: ضروري لوظائف المناعة. يؤخذ بمقدار ٢ مجم يومياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١- استخدم المشروبات الورقية الخضراء لإمداد الجسم بمادة الكلوروفيل، الذي يخلص الجسم من السموم.

٢- إذا ظهر عليك طفح عين الثور على أي مكان في جسمك، فعليك الذهاب إلى المستشفى بأسرع وقت.

٣- إذا وصف لك الطبيب مضاداً حيوياً فاستعمل يومياً مستحضر الآسيدوفيلس كمكمل غذائي ليحافظ على البكتريا النافعة في القولون.

٤- ابتعد عن الأماكن التي يمكن أن يوجد فيها القُرادُ المسبب للمرض.

٥- استخدم دائماً طارداً للحشرات في حديقة منزلك وفي المنزل و استخدم طارداً آخر يحتوي علــى داي إيثيل تولو أميد على ملابسك ورقبتك والأماكن الأخرى المعرضة من جسمك، ما عدا وجهك.

٦- تنــاول كمية وفيرة من الثوم في وجبتك أو تناوله كمكمل غذائي. فالثوم مضاد حيوي طبيعي ومقوٍ للمناعة.

٧- استخــدم مسحــوق ورق الشعـير المجفف وحبــوب لقاح النحــل والهلام الملكي لإمداد الجسم بالمواد الغذائية اللازمة لاصلاح الأنسجة وبناء الدم.

٨- افحصــ الأطفــال جيداً قبل النــوم في فصل الصيف إذا كانــوا قد قضوا وقتاً طويــلاً بالخارج وافحص بعناية الشعــر والأذنين وتحت الإبط والجذع والفخذ وخلف الركبة وعليهم بالاستحمام مع غسل ملابسهم.



مرض ليجيونيرز
Legeionnaires

مرض ليجيونيرز من الأمراض الخطيرة التي تصيب الشعب الهوائية والرئة، ويسببه نوع من الجراثيم يتبع فصيلة Legionella وبالأخص النوع المعروف باسم Legionella Pneumophila، وقد عرف أول مرة بعد أن أصيب ١٨٢ شخصاً كانوا في اجتماع لرابطة المحاربين الأمريكيين، وذلك من العام ١٩٧٦م. و يوجد هذا النوع من البكتريا في الماء وهي تعيش فيه دوماً، وتنتقل عن طريق انتقال الرذاذ الذي يحمله الهواء، كما توجد هذه البكتريا في الأراضي الزراعية المحروثه حديثاً وبعض الحفر في مواقع أخرى من الأرض. وقد وجد أن مدة حضانة هذا المرض تتراوح بين يومين إلى عشرة أيام من بعد الإصابة بالجرثومة، ولحسن الحظ فإن هذا المرض لا ينتقل بالعدوى من شخص إلى آخر.

وأول أعراض المرض هي أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا، وهي إرهاق وآلام بالجسم وارتفاع طفيف في درجة الحرارة وصداع، وأحياناً يشتد المرض فترتفع درجة الحرارة بشدة لتصل إلى ٤٠م، ويصاحبها رعشة وسعال وإسهال واختلال وقيء وغثيان وآلام مبرحة في منطقة الصدر. مع صعوبة شديدة في التنفس نتيجة لنقص الأكسجين، تظهر زرقه على الأظفار والجلد والشفاه. ويبدأ السعال في بدايته جافاً خالياً من البلغم، ولكنه فيما بعد يكون مصحوباً بكميات كبيرة من البلغم، الذي يتميز بلونه الرمادي أو مصحوباً بدم. ويشخص المريض عن طريق تحليل الدم وكذلك عمل مزرعة للبلغم المبصوق. تزداد مخاطر الإصابة بمرض ليجيونيرز مع وجود الأمراض المزمنة المصاحبة كأمراض انتفاخ الرئة والفشل الكلوي والسكري، وكذلك مع بعض

العـادات التـي يعرف عنهـا بأنها تسبـب نقص المناعة مثـل شرب الخمـور وتعاطي المخـدرات والتدخين. يُشفـى هذا المرض عادة عنـد الأشخاص البالغـين، أما صغار وكبـار السن وبالأخص عندما يكونـون معتلي الصحة، فإنهم قـد يتعرضون لحدوث قصور في التنفس.

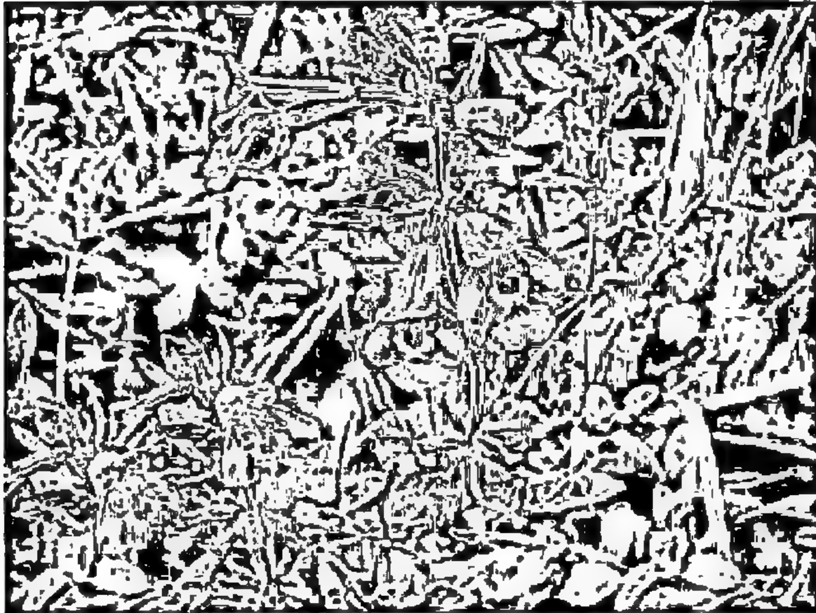
علاج مرض ليجيونيرز بالأعشاب والمكملات الغذائية:

أولاً: الأعشاب:

يوجد عدد من الأعشاب تعطي نتائج إيجابية لهذا المرض من أهمها الآتي:

١- النعناع البري Calament:

وهـو عشب صغير معمـر ذو أزهار أرجوانيـة، الجزء المستعمل مـن هذا العشب جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على زيت طيار، المركب الرئيس فيه هو البوليفون. يستخـدم النعناع البري لتنبيـه التعرق، ومن ثَمّ يساعد على خفـض الحمى، كما أنه يخفـف آلام الصدر والريح وعسر الهضم، وهو من المقشّعات الجيدة (طارد للبلغم) ومفيد كثيراً في علاج السعال والزكام.



وهذا التنوع في الاستعمال يجعل منه عشبة طبية مفيدة للعدوى التنفسية ويفضل مزجه مع قليل من أزهار الأخدرية ذات ألف الورقة والزعتر البري، يؤخذ ملعقة أكل من نبات النعناع البري، ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- الأوكاليتبوس Eucalyptus:



الأوكاليتبوس شجرة كبيرة معمرة يصل ارتفاعها أحياناً إلى ثمانين متراً، وربما أكثر، وتعرف عادة بشجرة الصمغ الأزرق، وهي شجرة دائمة الخضرة لها رائحة عطرية مميزة. الجزء المستخدم منها الأوراق والزيت العطري للأوراق. موطن هذا النبات الأصلي أستراليا. تحتوي أوراق الأوكاليتبوس على زيت طيار، وأهم مكونات هذا الزيت مركب السينيول، الذي يصل إلى ٨٠٪. كما تحتوي الأوراق على فلافونيات وحموض العفص ومواد راتنجية. يستعمل الأوكاليتبوس على نطاق واسع في العالم وهو مطهر قوي يستخدم لتفريج السعال والزكام والتهابات الحلق وغير ذلك من العدوى. كما يستخدم طارداً للبلغم ومنشطاً لجريان الدم.

وقد قامت أبحاث غزيرة على الأوكاليتبوس في السنوات الأخيرة، وتبين أنه يوسع القصبات في الرئتين. تستعمل الأوراق مطهرة ومفيدة جداً للزكام والأنفلونزا والتهاب والحلق، ومقشعاً قوياً ملائماً لعدوى الصدر، بما في ذلك التهابات القصبات وذات الرئة. يستخدم الزيت العطري المخفف بزيت الزيتون بوصفه على المناطق المصابة مثل الصدر ويدهن به جيداً، وكذلك على الآلام الروماتزمية، وبالأخص دهاناً للركب. كما يستنشق زيته للأعراض المذكورة آنفاً، وخاصة أمراض الصدر. يوجد من الأوكاليتبوس مستحضرات مقننة على هيئة كبسولات وأقراص تباع في محال الأغذية الصحية.

٣- حشيشة القنفذ Echinacea:

يوجد من عشبة حشيشة القنفذ عدة أنواع، ولكن الأكثر شيوعاً والأكثر استعمالاً هـو النوع الأرجواني أو البنفسجـي. يستخدم من العشب جذوره وأزهاره، التي تحتوي علـى الكاميدات واسترات حمض الكافئين ومتعـدد السكريد وزيت طيار، كما يحتوي على بيتائين. تستخدم جذور حشيشة القنفذ منبهة للجهاز المناعي، الذي يواجه جميع أنواع العدوى الجرثومية الفيروسية، وتتم دراسته حالياً كعلاج لفيروس العوز المناعي البشري (الأيدز). تعد العشبة أهم منبه للمناعة في طب الأعشاب الغربي. يوجد منه مستحضـر مقنن يبـاع في محال الأغذيـة الصحية على هيئة كبسـولات يؤخذ بمعدل كبسولة صباحاً وأخرى مساءً لعلاج مرض ليجيونيرز.

٤- مستحضر عشبي صيني يعرف باسم Clear Lungs:

وهذه التركيبة موجودة في محـال الأغذية الصحية تستعمل لحماية الرئة: حيث تستخدم بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

تستعمـل المكملات الغذائية في حالة عدم تناول الفواكه والخضراوات وبالأخص الأشخاص الذيـن يعانـون مـن سـوء امتصاص الغـذاء، وأهـم المكمـلات الغذائية المستخدمة لمرض ليجيونيرز ما يأتي:

١- كبسـولات الثوم: حيث يؤخـذ كبسولتان ثلاث مرات في اليـوم مع الأكل: حيث يساعد على قتل الجراثيم وبالأخص البكتريا المسببة لمرض ليجيونيرز.

٢- بيتاكاروتـين أو مركب كاروتينويد (بيتائين): يؤخذ بمعدل ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً، وهو يكون فيتامين أ الذي يحمي الرئة.

٣- مساعـد الأنـزيم Qio: يؤخذ بمعدل ٦٠ مجم يوميـاً: حيث إنه يقوم على تقوية وتنظيم عمل الجهاز المناعي، ويحمل الأكسجين للخلايا.

٤- الزنك: يؤخذ بمعدل ٨٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة، وهو مفيد للمناعة، ويفضل استعمال جلوكونات الزنك كأقراص استحلاب.

تعليمات يجب على مريض ليجيونيرز اتباعها:

١- تناول أطعمة نيئة بنسبة لا تقل عن ٧٥٪ تشتمل على الخضراوات والفواكه وكذلك الخضراوات المطهوة على البخار.

٢- عدم تناول الأطعمة المقلية والسكر ومنتجات الألبان وكذلك الدخان.

٣- استخدم مرطباً بارداً ليزيد نسبة الرطوبة في الهواء. ويخفف إفرازات الرئة.

٤- لا تتعرض للبرد، حيث إنه يسبب تدهور الحالة، وعليك دوماً المحافظة على جسمك دافئاً.

٥- استخدم مخدة صغيرة دافئة أو زجاجة ماء دافئة بوضعها على صدرك ليخفف حدة الألم.

٦- خذ قسطاً من الراحة، ولا تتعجل في ممارسة نشاطك قبل أن تتماثل للشفاء.





مرض منير

Mnire Disease

مرض منير هو مرض يصيب عادة الأذن الداخلية، ويسبب طنيناً أو رنيناً في الأذن، وربما ضعفاً في حاسة السمع والدوار وفقد الاتزان والغثيان والقيء. هذا المرض قد يصيب أذنا واحدة أو الأذنين معاً.

لم يعرف حتى الآن السبب الحقيقي لهذا المرض، ولكنَّ كثيراً من العلماء يعتقدون أن سبب حدوثه هو اضطراب في عمليات التمثيل للمواد الكربوهيدراتية في الجسم: كتلك التي تحدث مثلاً في حالات هبوط السكر في الدم. ويقول علماء آخرون: ربما يعود السبب إلى نقص في تدفق الدم إلى المخ بسبب انسداد الشرايين أو بسبب قصور الدورة الدموية. وكانت هناك بعض الدلائل التي تقول: إن الحساسية والتوتر والتعرض للضوضاء العالية وتناول الملح بكميات كبيرة ربما تكون السبب في حدوث هذا المرض.

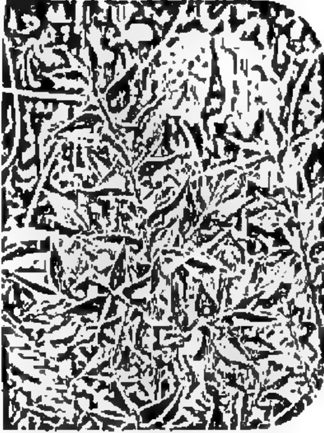
كيف يحدث هذا المرض: يقول الأطباء: إن احتباس السوائل الموجودة في القنوات العظمية نصف الدائرية للأذن الداخلية تؤدي إلى زيادة الضغط؛ مما يؤدي إلى اضطراب في الاتزان والسمع وحدوث نوبات من الدوار والغثيان والقي أيضاً قد يحدث. كما أن احتباس السوائل أثناء مدة ما قبل الحيض في السيدات وحالات الحساسية وانقباض الأوعية الدموية، التي تغذي الأذن الداخلية قد يكون له علاقة بمرض منير. ويقول بعض الخبراء: إن استخدام بعض الأدوية والتدخين ومتلازمة المفصل الصدغي الفكي قد تكون مرتبطة بالمرض.

علاج مرض منير:

يعالج مرض منير بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية.

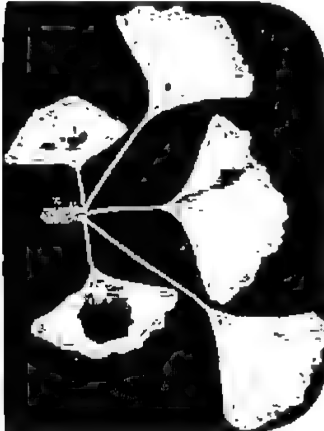
أولاً: الأدوية العشبية:

١- الآس البري الشائك Butcher's Broom



الآس البري الشائك: نبات معمر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى نحو متر. ذو أزهار بيضاء مخضرة وعنبات حمراء لامعة. الجزء المستخدم من النبات كل أجزاء النبات الهوائية والموجودة تحت سطح الأرض. يحتوي الآس البري الشائك على جلوكوزيدات صابونية. وأهم مركب في هذه المجموعة هو الروسكوجينين والنيوروسكوجينين. وهذه المركبات ذات بنية كيميائية شبيهة بالبنية الكيميائية لمركب الديوسجنين الموجود في الأنيام البري (Dioscorea). يستخدم نبات الآس البري الشائك لمقاومة احتباس السوائل وتحسين الدورة الدموية، وله فائدة كبيرة في مرض منير. ويوجد في محال الأغذية الصحية يؤخذ كبسولة واحدة مرتين في اليوم.

٢- الجنكة Ginkgo biloba:



وتسمى شجرة المعبد، وهي شجرة كبيرة يصل ارتفاعها؟ - تتميز بأوراقها القلبية الشكل وبذورها. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور. تحتوي أوراق الجنكة على فلافونيدات وجنكوليدات وبيلوباليدات. تستخدم الجنكة على نطاق واسع، حيث تنبه الدورة الدموية ومضادة للربو والتشنج والالتهابات. وأهم استخداماتها هي تحسين الدورة



الدموية في المخ. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً؛ حيث يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- المنجنيز: لقد وجد أن نقص هذا المعدن يسبب مرض منير. يؤخذ ٥ مجم يومياً، وتؤخذ منفصلة عن معدن الكالسيوم إن كان يستخدم.

٢- بيكولينات الكروم: تحافظ بيكولينات الكروم على مستوى السكر في الدم، الذي يرتفع غالباً مع هذا المرض.

٣- الأحماض الدهنية الأساسية: يقوم هذا المستحضر بتصحيح اضطرابات الهضم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- حبيبات الليسيثين: تقوم بحماية خلايا المخ وتحسين وظائفه، يؤخذ بمعدل ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم قبل الأكل.

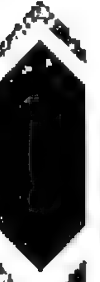
تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- حافظ على الوجبات التي تقلل مستوى السكر في الدم لمدة أسبوعين، وإذا شعرت بتحسن فعليك أن تستمر على هذه الوجبات.

٢- ابتعد عن الدهون والأطعمة المقلية في أي زيت والسكريات والملح وأي شيء يحتوي على الكافئين مثل الشاي والقهوة والشوكولاتة والجوارانا والمتة.

٣- تعرَّف إلى نوع الطعام الذي يسبب لك حساسية، ثم اتركه تماماً.





مسمار القدم والجسأة

Corns and Calluses

مسمـار القدم هو تغلظ لامع وصلب لجزء صغير من البَشَرَة، يضغط هذا البروز أو النشـوء الغليظ على طبقة الجلـد الداخلية، ويتسبب في جعلها رفيعة وهشة. يعرف بعض العامة بثؤلول القدم. تحدث مسامير القدم بسبب الضغط والاحتكاك، ولذلك فـإن مسامـير القدم كثيراً ما تنمو فـوق مفاصل أصابع القدمـين للأشخاص، الذين يرتـدون أحذيـة لا تناسب أقدامهم. لكـن مسامير القدم قد تتكـون في أي مكان من الجسـم، حيث يحدث الضغط والاحتكاك أذى في البشرة. ومسمار القدم اللين يوجد عـادة بين أصابـع القدمين، وهنا تبقى البشرة المتغلظة لينـة، لأنها تغسل دوماً بالماء. ومسمـار القدم يسبب ألماً ووجعاً عند اللمس. كل مـن مسمار القدم والجسأة ينموان كرد فعل للاحتكاك أو الضغط المستمر.

علاج مسمار القدم والجسأة:

ينحصر علاج مسمار القدم والجسأة في الآتي:

أولاً: العلاج بالأودية العشبية، وأهمها الآتي:

١- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

سبـق الحديث عن زيت شجرة الشاي في عـلاج القرحة الأكالـة، ولكن طريقة الاستعمال في هذا المرض يكون استعمالاً داخلياً.

يؤخذ كبسولة ٣ مرات في اليوم.





٢-خاتم الذهب Goldenseal:

تحدثنا عن خاتم الذهب في عدد من الأمراض في الجزء الأول من هذه الموسوعة. يوجد مستحضر مقنن من خاتم الذهب يؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- فيتامين هـ: يستخدم فيتامين هـ استخداماً خارجياً، حيث تؤخذ اللبوسة المحتوية على الزيت وتكسر وضع زيت فيتامين هـ دهاناً على المسمار، ثم غطها بقطعة نظيفة أو كرة قطن ثم ارتد جوارب قطنية نظيفة واتركها لأكثر من ليلة.

٢- ملح إبسوم الدافئ من معامل الملكة هيلينا: توضع ضمادات من هذا الملح، حيث يعطي نتائج جيدة.

٣- الثوم: اهرس فص ثوم ثم اخلطه مع زيت فيتامين هـ وضعه على مسمار القدم أو الجسأة واتركه لمدة ساعتين، وكرر ذلك مرتين يومياً.

تعليمات يجب اتباعها، وهي:

١- تجنب الأغذية المقلية واللحم والشاي والقهوة والشوكولاتة والسكر.

٢- لا تستخدم سكينة أو أي آلة حادة لقطع المناطق الصلبة لاحتمال تلوثها أو العدوى.

٣- تناول العصير وخضراوات نيئة لمدة ٣ أيام للمساعدة في إعادة الاتزان الحمضي/ القاعدي في جسمك.



مشكلات استئصال الرحم

Hysterectomy-Related Problem

يستأصل الرحم جراحياً عندما يكون هناك أورام ليفية وهي عادة أورام حميدة، ولكنهـا تسبب بعض المشكلات. وقد وجد أن نحو ٣٠٪ مـن عمليات استئصال الرحم التي تتم في أمريكا كانت لهذا السبب. كما أن هناك أسباباً أخرى تجعل الطبيب يقدم على عملية استئصال الرحم، وهو فرط نمو بطانة الرحم بمعدل ٢٠٪ وسقوط الرحم بمعدل ١٤٪.

هناك ثلاثة طرق لاستئصال الرحم، وهي:

١- الاستئصـال الجزئـي: وفيـه يستأصل جسـم الرحم فقـط، دون العنق وبقية أعضاء الجهاز التناسلي الداخلي للأنثى.

٢- الاستئصال الكامل: وفيه يستأصل عنق الرحم أيضاً.

٣- الاستئصـال الشامل: وهو أكثر الأنواع، حيث يتـم استئصال المبيضين وقناتي فالوب إضافة إلى الرحم.

تختلف الأعراض حيث تتضمن شعوراً دائماً وثقلاً بالانتفاخ ومشكلات في الجهاز البولي وسلس البول، غزارة الطمث بصورة غير طبيعية. تضخماً غير طبيعي في منطقة البطن نتيجة للأورام الليفية والعقم نتيجة للأورام الليفية أو فرط نمو بطانة الرحم.

تعـاني النساء اللاتي تُجري لهن عملية استئصـال الرحم من مشكلات عديدة، وتحـدث أكثرها أهمية عند استئصال المبيضين؛ حيث تظهر مرحلة سن اليأس فجأة

بمـا يصاحبها مـن مصاعب وعدم الارتياح لحرمان الجسم فجـأة من الهرمون المهم وهو الأستروجين، وقد يؤدي هذا الفقد إلى زيادة ملحوظة في خطر فقدان كتلة العظام، وهو كثيراً ما يسبـق الإصابة بهشاشة العظام وإلى زيادة في احتمال الإصابة بأمراض القلـب، إضافة إلى مشكلات الجهاز البـولي وآلام المفاصل والصداع والأرق والاكتئاب والإرهـاق. لقـد لوحظ أنه حتـى النساء اللاتي يحتفظـن بالمبيضين كثـيراً ما يعانين مـن انخفاض إفـراز الأستروجين، ومن ظهـور أعراض مرحلة اليأس مبكراً، ويعتقد العلمـاء أن هذا يعـود إلى الإخلال بوصول الدم إلى المبيضـين وقلته نتيجة لاستئصال الرحم. وتعاني ٥٠٪ من السيدات اللاتي تخضعن للاستئصال الجزئي للرحم أو أكثر مـن مدة يأس مبكـرة. كما لوحظ أن هنـاك مشكلات أخرى، وهـي انخفاض الرغبة الجنسيـة بعـد استئصـال الرحم. وتقـول الإحصاءات: إن ثلث النساء اللاتـي يخضعن لعمليـة استئصال الرحم يشعرن بانخفاض شديد في رغبتهن الجنسية واستمتاعهـن بالعمليـة الجنسية. وقد تظهر قلة الرغبـة الجنسية سواء تم استئصال المبيضين أم لا.

علاج مشكلات استئصال الرحم:

يتم علاج مشكلات استئصال الرحم حسب الآتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأعشاب المستعملة في علاج مشكلات استئصال الرحم هي:

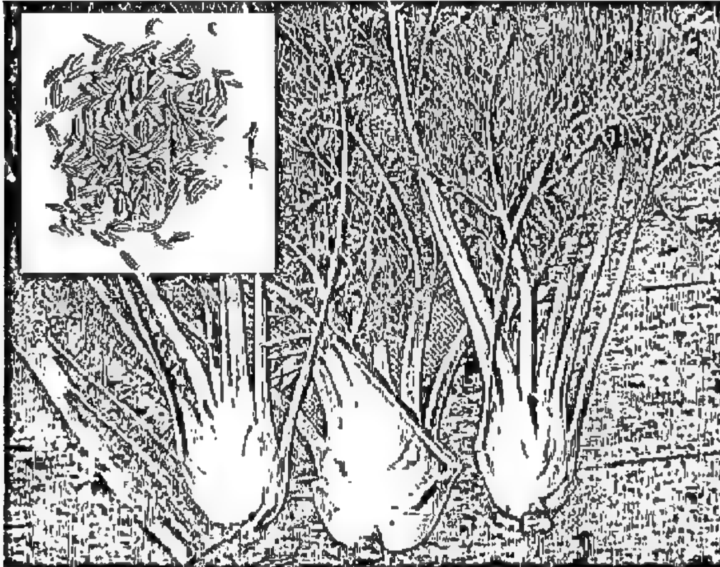
١ - اليانسون Anise:



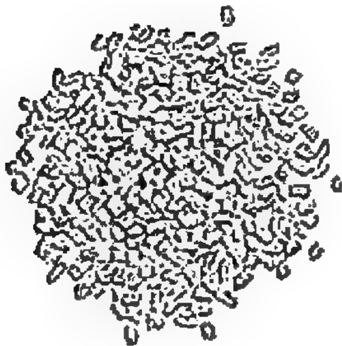
لقد سبق الحديث عـن اليانسون بالتفصيل الدقيـق في الجـزء الثـاني مـن موسوعـة جابر لطـب الأعشـاب صفحـة ٥٨٥. واليانسـون مـن النباتات الطبيعية التـي تحث على إفراز هرمون الأستروجـين. يوجـد مستحضر مقـنن متوفر في مخـازن الأغذيـة الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مـرات يومياً. ويمكن استعمال ثمـار اليانسون الموجـودة بكثرة في محال العطارة؛ حيث يؤخذ مـلء ملعقة من الثمار وتغلّى لمدة ٥ دقائق مع ملء كوب ماء ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل مرتين يومياً.

٢- الشمر Fennel:

سبق الحديث عن الشمر في عدة علاجات لأمراض سابقة في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. والسنوت أو الشمر يستخدم على نطاق واسع أوراقه وثماره وجذوره. يزيل المغص ويمنع عسر الهضم ويزيل حرقة المعدة ولعلاج حالات القولون العصبي، ويحسن الشهية ويطرد الغازات، وكمنشط لإفراز هرمون الآستروجين. يوجد مستحضر مقنن في مخازن الأغذية الصحية يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.



٣-الحلبة Fenugreek:

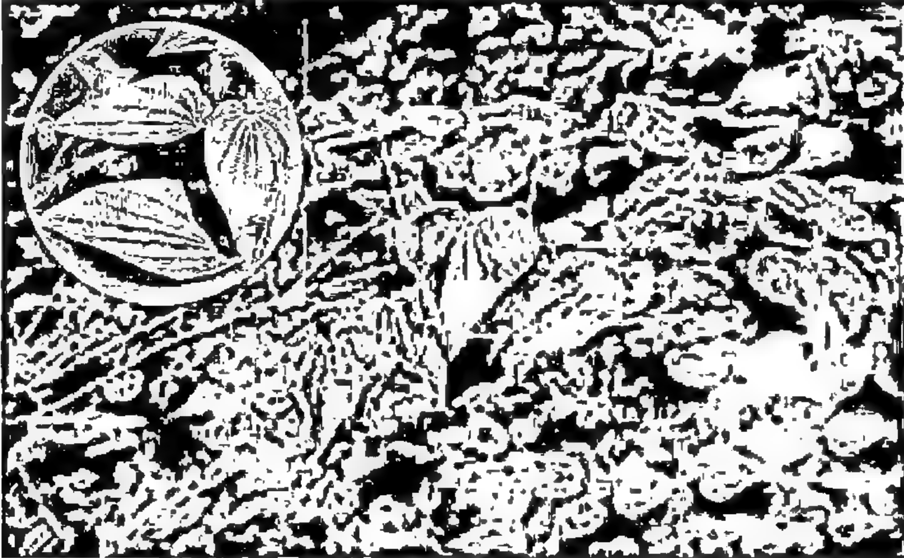


تحدثنا عن الحلبة في عدة أمراض سابقة في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. والحلبة التي قيل فيها «لو علم الناس بما في الفريكة من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً» وقال بيكلر عالم الأعشاب الإنجليزي «لو وضعت الحلبة في كفة ووضعت جميع الأدوية في كفة أخرى لرجحت الحلبة بالكفة الأخرى» والحلبة تحتوي

على الآستروجين. وتستخدم الحلبة إما طازجة أو جافة. والحلبة توجد طازجة منبتة في أغلب المتاجر الكبيرة. كما يوجد مستحضر مقنن من الحلبة متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٤- اليام البري Wild Yam:

سبق الحديث عن اليام البري في هذا الجزء وتعد جذوره من الأدوية العشبية الجيدة لهذا المرض؛ حيث يعمل مهدئاً للالتهابات وآلام العضلات، يزيل عوارض ما بعد انقطاع الطمث، ويخفف كثيراً من أعراض مشكلات استئصال الرحم. يوجد مستحضر مقنن متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



٥- المرمية Sage:

تحدثنا عن المرمية بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة طب الأعشاب صفحة ٥٣١. كما تحدثنا عن استعمالاتها لعدة أمراض في هذا الجزء والجزء الأول من الموسوعة. والمرمية من النباتات الواسعة الانتشار في جميع أنحاء العالم، وهي مولدة للآستروجين. يوجد مستحضر مقنن من المرمية متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.



ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية التي تستعمل في علاج مشكلات استئصال الرحم وأهمها ما يأتي:

١- الكالسيوم + الماغنسيوم: يفوق الأستروجين امتصاص الكالسيوم، وهو مطلوب أيضاً لعمل الجهاز العصبي المركزي، يؤخذ ٢٠٠٠مجم يومياً قبل النوم. أما الماغنسيوم فهو يعزز امتصاص الكالسيوم. يؤخذ بمعدل ٢٠٠٠مجم يومياً قبل النوم.

٢- فيتامين هـ: يقوم هذا الفيتامين بإنتاج الأستروجين. يستخدم حسب إرشادات الطبيب فقط.

٣- في حالة العلاج الاستعاضي يستخدم هرمون البروجيسترون وليس الأستروجين. ويجب عدم استخدام البروجيسترون إلا بإذن الطبيب.

تعليمات يجب اتباعها:

١- يجب تجنب الكافئين والمواد التي تحتوي على الكافئين مثل الشاي والقهوة والشيكولاتة والكاكاو ومنتجات الألبان واللحم والأطعمة المصنعة والسكر.

٢- قللي من السكر في غذائك للمحافظة على نسبة السكر في الدم والأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضراوات والفاكهة الغنية بالألبان والأسماك ولحوم الديكة والدجاج من دون الجلد، والزبادي قليل الدسم والجبن القرشي من أجل البروتين ومنتجات الصويا. ولا يؤكل أي سكر مكرر أو دقيق أبيض أو أطعمة مصنعة أو دهون مشبعة أو أغذية تحتوي على ألوان صناعية أو مواد حافظة. يفضل أكل عدة وجبات صغيرة في اليوم مثلاً ٦ وجبات بدلاً من الوجبات الثلاث.



مشكلات الحمل

Pregnancy Related Problems

يعد الحمل المدة التي تمتد بين عملية الإخصاب للبويضة وحتى الولادة. في هذه المدة ينمو الجنين وينضج ويصبح جاهزاً للخروج إلى الحياة بعد ٤٠ أسبوعاً، تنقص أسبوعاً أو تزيد أسبوعاً. يوجد العديد من المشكلات التي يمكن أن تحدث خلال مدة الحمل، العديد منها مثل علامات الشد وتكون الغازات التي تسبب الضيق لا غير، بينما البعض الآخر مثل الإجهاض أو النزف فإنها تشكل خطورة كبيرة.

معظم المشكلات التي تحدث أثناء الحمل تكون نتيجة للتغيُّرات الهرمونية التي تحدث في الجسم، أو نتيجة لنقص المواد الغذائية أو نتيجة التغيير الذي يطرأ على توزيع وزن الجسم نتيجة الزيادة المفاجئة في الوزن. هذا المدخل يبين بعضاً من المشكلات شائعة الحدوث مع الحمل، ويصف بعض وسائل العلاج الطبيعية وأيضاً بعض التلميحات والمقترحات المفيدة للحفاظ على صحة جيدة أثناء الحمل، ولأجل حمل وولادة طبيعيين، فإنه يجب استشارة المتخصصين والأكفاء في الرعاية الصحية والتعاون معهم، سواء أكانوا أطباء أم ممرضات أم قابلات. يمكن للمرأة الحامل أن تختبر نفسها، وذلك بشراء شريط اختبار يباع في معظم متاجر الأدوية. وقد أوضحت الدراسات أن اختبار الحمل الذي يجرى في البيت يكون دقيقاً في نحو ٧٧, ٢٪ فقط من الحالات. وعلى الحامل دائماً أن تستشير مقدم الرعاية الصحية لتأكيد النتائج الإيجابية يوجد على الشريط تعليمات عن كيفية إجراء التحليل الذاتي في المنزل. تحدث بعض المشكلات أيضاً أثناء الحمل مثل:



١- الأرق: وهو عادة شائعة الحدوث كثيراً أثناء الأسابيع الأخيرة من الحمل؛ حيث يصعب اتخاذ وضع مريح للنوم. ونقص فيتامين ب المركب يؤدي أيضاً إلى حدوث الأرق.

٢- آلام الضلوع: تحدث هذه الآلام نتيجة الضغط الذي يسببه تمدد الرحم.

٣- ألم الظهر: ينتشر كثيراً ألم الظهر أثناء الحمل. ويكون غالباً نتيجته الخاطئة مثل الزيادة في وزن الجسم والتأثير المرخي للعضلات لهرمون البروجسترون والتغير في مركز الوزن.

٤- ألم العصب الوركي: يعد العصب الوركي أطول أعصاب الجسم، فهو ينشأ من الضفيرة المجزية أسفل الظهر، ويشق طريقه إلى أسفل خلال الحوض عبر فتحة تسمى الفتحة الوركية العظمى. ثم يسير عبر مفصل الورك إلى السطح الخلفي للفخذ. ويحدث تهيج هذا العصب كثيراً أثناء الحمل.

٥- الإمساك: تعد التغيرات الهرمونية التي تحدث أثناء الحمل ذات تأثير مرخ للعضلات بما فيها عضلات القناة الهضمية. وارتفاع مستوى البروجستون في الجسم يقلل من كفاية القناة الهضمية، فتبطؤ الانقباضات الإيقاعية للأمعاء، مما يؤدي إلى حدوث الإمساك.

٦- البواسير: تحدث البواسير كثيراً أثناء الحمل، وهناك عدد من العوامل التي تسهم في حدوث البواسير مثل الإمساك والضغط الذي يسببه الرحم مع زيادة حجم ووزن الجنين.

٧- تقلبات المزاج: وتعد شائعة أثناء الحمل، ويقول الخبراء: إنها تحدث نتيجة التغيرات الهرمونية.

٨- التبول المتكرر: يعد التبول المتكرر ظاهرة طبيعية تحدث في الشهور الأولى من الحمل، ويكون ذلك نتيجة التغيرات التي تحدث في وظائف الكلى والضغط الذي يسببه تمدد الرحم. ويعاني كثير من النساء من تكرار التبول أثناء الليل.

٩- تقلص عضلات الساقين: تحدث تقلصات الساقين نتيجة لنقص المواد الغذائية أو عدم توازن الأكتروليتات بالإضافة إلى الضغط على الساقين بالوزن الزائد.

١٠- دوالي الساقين: وهو عبارة عن اتساع الأوردة القريبة من سطح الجلد. وتختفي الدوالي بعد الولادة.

١١- الدوخة: تحدث الدوخة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وغالباً ما ينخفض معه ضغط الدم، حيث إن الرحم المتسع يضغط على الأوعية الدموية العظمى، وهذا يؤدي إلى الدوخة.

١٢- العرق: يقوم الجسم بالمحافظة على درجة الحرارة أثناء الحمل التي تناسب الجنين. وحيث إن المشي أو حتى صعود الدرج أو بذل أي مجهود يزيد من التعرق بصورة أكبر من ذي قبل.

١٣- علامات الشد: وهي عبارة عن خطوط مموجة تظهر على البطن والثديين والأرداف والفخذين، وتكون ذات لون أحمر في البداية، ثم تتحول تدريجياً إلى اللون الأبيض. والسبب يعود إلى الزيادة السريعة في الوزن التي تحدث مع الحمل. يمكنك منع هذه الخطوط باستعمال وصفة مكونة من نصف كوب زيت زيتون الخام، وربع كوب من عصارة الصبر و ٨ كبسولات من فيتامين هـ بعد فتحها ووضع ما بداخلها مع الزيت، وكذلك ٦ كبسولات من فيتامين أ بعد فتحها ووضعها مع الخليط السابق. قومي بخلط هذه المواد خلطاً جيداً وضعيه في برطمان صغير وضعيه في الثلاجة. ادهني يومياً بهذا المزيج على مواقع الخطوط في البطن والوركين والفخذين وتأكدي أنك إذا قمت بذلك يومياً فيمكنك منع ظهور هذه العلامات.

١٤- الغازات: تظهر الغازات من الاضطرابات الهضمية وخاصة مع الحمل، وهذا شيء طبيعي.

١٥- غثيان الصباح: يحدث الغثيان بشكل عادي بين الأسبوعين السادس والثاني عشر من الحمل وهذا طبيعي. وإن نحو ٦٠٪ من الحوامل يتعرضن لحدوث غثيان الصباح. والسبب هو التغير الذي يحصل في المرارة والتهاب البنكرياس وإفراز نسبة عالية من هرمون يسمى الهرمون البشري المشيمي المنشط للمناسل، وبالأخص عند وجود أكياس في الرحم أو نتيجة للحمل المتعدد.



١٦- مشكلات الجلد: من أهم هذه المشكلات ظهور بثرات وحب شباب والعلامات الحمـــراء والكلف وهو بقع صغيرة داكنة اللون على الوجه. وعادة تختفي هذه التغيرات بعد الولادة.

١٧- نزيـف واحتقـان الأنف: تسبب زيـادة حجم الدم أثناء الحمـل انفجار بعض الشعيرات الدموية الدقيقة في الممرات الأنفية. وهذا يؤدي إلى حدوث نزيف.

١٨- نزيـف اللثـة: يرتفع مستوى هرمون الأستروجين أثنـاء الحمل، فيسبب تورم اللثـة وجعلها أكثر ليونةمن الأحوال العادية، ويزيد من توازن الدم إلى اللثة، وهذا يجعلها عادة أكثر تعرضاً لحدوث النزيف والعدوى، وبالأخص مع عدم العناية بصحة الفم.

١٩- حرقة الفؤاد: يحدث في فم المعدة حرقة، وبالأخص أثناء مدة الحمل. وتسمَّى حرقـة الفؤاد أيضاً. وذلك بسبب تمدد الرحم وزيادة حجمه، فيسبب ارتجاع السوائـل من المعدة إلى المريء. ولمنع حدوث ذلك تجنبي تناول الأطعمة المتبلة والدهنيـة والقهوة والكحوليات ومضادات الحموضة المحتوية على بيكربونات الصوديـوم. وتجنبي الانحنـاء أو الرقاد لساعات طويلـة. يمكنك استخدام مستحضـر Acid base مـن إنتـاج Prevail corporation، ويمكن أن يؤخذ مع الأكل أو بين الوجبات.

تعليمات مهمة يجب على المرأة الحامل اتباعها، وهي:

١- التغذية الجيدة والإكثار من الخضراوات والفواكه للاستفادة من الفيتامينات والمعـادن اللازمـة للحمـل ولجنينها. كما يجـب ممارسة الرياضـة ولكن بعد الاستشارة الطبية.

٢- عـدم استخـدام أي دواء إلا بعد أخذ رأي الطبيب المختص، سواء أكان هذا الدواء مفيداً كيميائياً أو مستخلصاً عشبياً؛ حيث إن كثيراً من الأدوية تسبب الإجهاض.

٣- استشارة الطبيب في طريقة النوم والتأكد من الأوضاع المناسبة.

٤- لا تستمـع لآراء واقتراحـات الصديقات أو الأقـارب باستعمال خلطات عشبية معينة أو باستخدام أكل معين، وعليها دوماً تنفيذ ما ينصح به الطبيب.

٥- إذا شعرت بخروج أي نزيف مهما كان ضئيلاً أو أي سوائل فاقصدي الطبيب مباشرة.

٦- يحدث في أربعة الأشهر الأول من الحمل ما يسمى بالوحم؛ أي أن الحامل تشتهي أكل أشياء معينة من ضمنها التراب أو الجص، فعليها استشارة الطبيب في مثل هذه الحالات.

٧- الحامل تشعر بالغثيان، وخاصة في مدة الصباح. فعليها عدم أخذ أي شيء ضد الغثيان وتستشير الطبيب المختص.

٨- أزيلي أي خواتم تلبسينها، ولا تنتظري، وإلا فسوف تضطرين إلى قطع هذه الخواتم.

٩- يجب ارتداء ملابس واسعة وفضفاضة والأحذية المحكمة المناسبة، وقد تحتاجين إلى مقاس أكبر من مقاسك الطبيعي قبل الحمل.

١٠- لا تجلسي وأنت تحملين طفلاً آخر على حجرك، حيث إن ذلك يعوق الدورة الدموية.

١١- لا ترتدي الأحذية ذات الكعب العالي، حيث إن الكعب العالي يفقد الجسم توازنه ويزيد الحمل على الظهر.

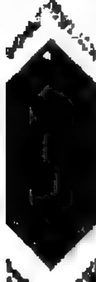
١٢- تناولي في كل يوم ما بين ٦ - ٨ أكواب من الماء أو من أي سوائل أخرى.

١٣- استخدمي الزنجبيل ضد غثيان الصباح، وذلك بتناول كبسولتين من المستحضر المتوفر في مخازن الأغذية الصحية.

١٤- حافظي على نظافة الجلد ولا تستعملي المكياج لو حدثت تشققات في الجلد.

١٥- تجنبي التدخين، ويفضل أن يكون ذلك قبل الحمل، حيث إن التدخين يقلل من إمداد الأكسجين للجنين، ولا يجعل الجسم يحتفظ بفيتامين ج.





مشكلات المفصل الصدغي الفكي

Temporomandibular Joint Syndrome

المفصل الصدغي هو المفصل الذي يقوم بربط العظم الصدغي (العظم الذي يقع على جانبي الجمجمة) مع الفك السفلي، وإذا حصلت مشكلة في هذا المفصل فإنه يسبب ألماً في عضلات ومفاصل الفك، ينتقل أحياناً إلى الوجه والرقبة والكتف، وربما يكون هناك صعوبة في فتح الفم، وتظهر أصوات طرقعة وقرقعة أثناء عملية المضغ وتحريك المفصل. وتوجد هناك أعراض أخرى مثل الصداع والدوخة ووجع الأسنان والشعور بالألم والضغط خلف العينين وصعوبة في فتح وإغلاق الفم بطريقة طبيعية. ومفصل الفك يقع مغروزاً في وسط شبكة معقدة من العضلات والأعصاب. إن القرص الغضروفي الذي يعمل كوسادة داخل المفصل ربما ينزاح من مكانه أو يصبح متآكلاً بسبب قوة المضغ، وكذلك إطباق الأسنان وحكها ببعضها، الذي يحدث توتراً وضغطاً شديداً في هذه المنطقة من الوجه، وعندما ينزاح القرص الغضروفي من مكانه، فإنه يؤدي إلى احتكاك عظام المفصل الصدغي بعضها بالبعض الآخر، بدلاً من أن تنزلق بنعومة فوق بعضها البعض. وأحياناً أخرى يتسبب عدم انطباق المفصل والأسنان في منع الحركة السلسة والناعمة للمفصل.

إن الأسباب الكامنة وراء متلازمة المفصل الصدغي الفكي هي الالتواء وعدم الإطباق الصحيح للفم مع حالة صرير الأسنان خاصة في الليل. كما يمكن لمتلازمة المفصل الصدغي الفكي أن ينشأ من الوضع غير الجيد وبعض العادات مثل وضع الهاتف بين الكتف والفك أثناء المحادثة، وكذلك الضربات المتكررة للفك والذقن، والإصابة التي تشبه ضربة السوط. كما أن نقص سكر الدم له دور في هذه المتلازمة؛ حيث يميل الناس إلى ضغط أسنانهم أكثر عندما ينخفض عندهم سكر الدم.

الفحص الذاتي للمفصل الصدغي الفكي:

لكي تعرف إذا كنت تعاني من المفصل الصدغي الفكي ضع الأصبع الصغيرة في الأذن حتى يتوقف السمع، وبعد ذلك ببطء وثبات افتح وأغلق مفصل الفك. وعند أي لحظة تشعر فيها بقرقعة أو طرقعة أو ضوضاء أو طحن، فإن المفصل ربما يكون غير منطبق على بعضه. وينصح في مثل هذه الحالة بإجراء الفحص اللازم عند أحد المختصين من أجل علاج مفصل الفك.

علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي:

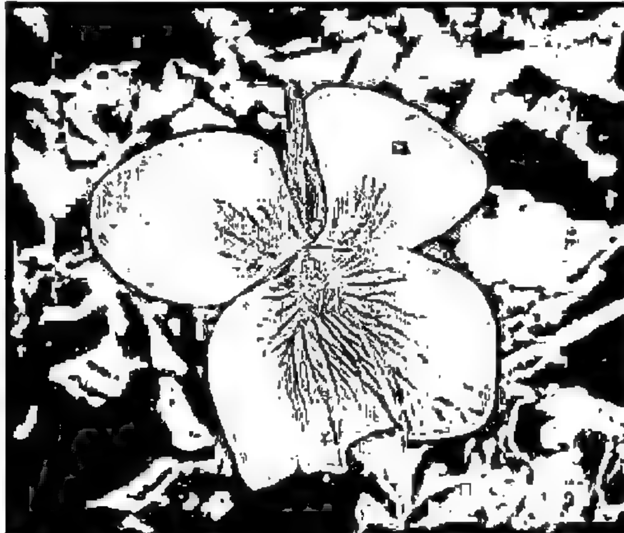
يتلخص علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي في الآتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية في علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي هي:

١- البنفسج Viola:

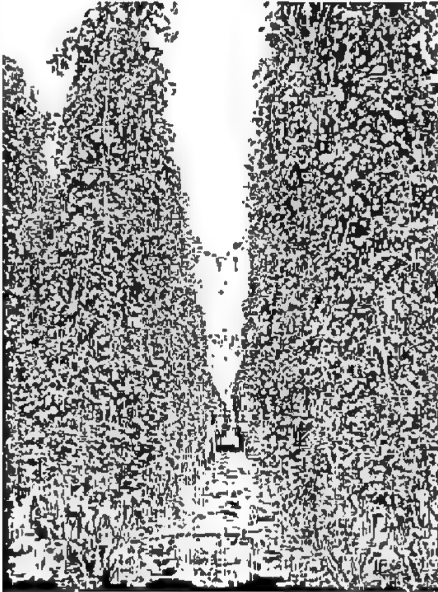
سبق الحديث عن البنفسج بشكل مفصل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٧٨. وهو يستخدم على نطاق واسع في عدد من الأمراض (انظر الجزء الأول).





ويستخدم البنفسج في علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي، حيث يعمل منه مشروب يفيد: كمهدئ للأعصاب ومضاد للتوتر. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأزهار، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلّى، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفّى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٢- حشيشة الدينار Hops:



حشيشة الدينار نبتة معمرة متسلقة يصل ارتفاعها إلى ٧ أمتار، ويوجد منها الذكر والأنثى. يعرف علمياً باسم Humulus lupulus الجزء المستخدم من النبات المخاريط الزهرية، وهي تحتوي على مواد مرة (لوبيلين وهو مولون واللوبولون وحمض الفكيريانيك)، كما تحتوي على زيت طيار، الذي يشمل هومولين. وكذلك تحتوي على فلافونيدات وكذلك حموض العفص متعددة الفينوليك، ومواد للأستروجين واسباراجين. تستخدم حشيشة الدينار على نطاق واسع؛ حيث تستخدم منبهة للجهاز الهضمي بقوة وتزيد الإفرازات المعدية وغيرها من الإفرازات الأخرى. بينت الأبحاث أن لحشيشة الدينار تأثيراً

مرضيـاً للعضلات الملسـاء ومفعولاً مولداً للأستروجين، وتثبـط الجهاز العصبي المركزي. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية يؤخذ كيسولتان يومياً.

٣- تركيبة اهختاردين المسماة Valerian Blend ٤-Sp١:

من إنتاج Solaray Products يؤخذ هذا المستحضر لمكافحة التوتر.

ثانياً: المكملات الغذائية:

أهم المكمـلات الغذائية المستخدمة في علاج متلازمـة المفصل الصدغي الفكي وأهمها الآتي:

١- مساعـد الإنزيم Qio: يدعم مد الأنسجة المصابـة بالأكسجين، يؤخذ ٦٠مجم يومياً أو حسب إرشادات الطبيب.

٢- ل- تيروســين: هــذا الحمض الأميني يحسن النوم، ويخفـف الاكتئاب والقلق. يؤخـذ بمقدار ٥٠٠مجم يومياً على معدة خاوية عنـد النوم، يؤخذ معه الماء أو العصير ولا يؤخذ مـع الحليب. يؤخذ معه ٥٠مجم من فيتامين ب٦، ٥٠٠مجم من فيتامين ج، وذلك من أجل امتصاص أفضل.

٣- فيتامين ب المركب: هذا الفيتامين يعمل مضاداً للتوتر، ويفضل المستحضر الذي يؤخـذ تحت اللسان، وذلك من أجـل امتصاص أفضل. يؤخذ بمعدل ١٠٠مجم ثلاث مرات يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تجنـب الأطعمـة التي تؤدي إلى التوتـر الشديد مثل كل المنتجـات التي تحتوي علـى سكـر، والسكر نفسه وكل منتجـات الدقيق الأبيض والكـوكا كولا ورقائق البطاطس والفطائر والأطعمة السريعة.

٢- استلـق على ظهـرك عند النوم حتـى تعطي ظهرك وكتفـك وعضلات رقبتك كثـيراً من الراحة. تجنـب أن تميل رأسك إلى الأمام بزاوية حادة عند القراءة أو مشاهدة التلفاز.

٣- تجنب مضغ اللبان، وكذلك تجنب الأطعمة التي تحتاج إلى مضغ كثير كاللحم الأحمر.

٤- تناول خضراً معاملة بالبخار الخفيف والفواكه الطازجة والأسماك البيضاء والديك الرومي والدجاج العادي منزوع الجلد والأرز البني والخبز واللبن.





مشكلات النمو
Growth Problems

النمو المبكر: يسمى الكائن البشري أثناء نموه المبكر «المضغة». وتنمو المضغة ببطء وحينما يبلغ عمره نحو شهرين، يصبح طول المضغة نحو ٤سم فقط، ولكنها تأخذ شكل الإنسان، حيث تكون الأجزاء كلها جيدة التكوين، ولكن الرأس يكون كبيراً بالمقارنة مع الجذع والأطراف. وفي هذا الوقت، تصبح المضغة المكتملة النمو معروفة باسم الجنين. وعندما يبلغ الجنين سبعة أشهر يكون وزنه نحو ٠.٩ كيلوجرام، وقبيل الولادة مباشرة بين ٥,٨٤=٣سم. وكلما اقترب موعد الولادة تنمو الأجنة بمعدل غاية في السرعة.

معدل النمو: يعتمد على التوازن بين معدل تكوين الجسم ومعدل الهدم. ويحدث معدل تكوين الجسم السريع أثناء الجزء الأول من حياة الطفل: حيث إن معدل البناء يزيد بدرجة كبيرة على معدل الهدم. وينمو الأولاد والبنات بأقصى سرعة في أثناء العامين الأولين من حياتهم. ثم يصير معدل نموهم أبطأ تدريجياً حتى يصلون إلى سن البلوغ. وينمو الأولاد والبنات في مدة المراهقة ولمدة سنتين تقريباً بسرعة مفاجئة. وهذا ما يسميه بعض الناس بتفجر المراهق في النمو الطولي. وعلى الرغم من أن المراهقين هم الذين يظهرون هذا التفجر في الطول؛ حيث إن العمر الذي يبدأ والمدة التي يستمر فيها تختلف باختلاف الأشخاص. ويظهر الأولاد المراهقون هذا التفجر في النمو بين عمري ١٢-١٤ سنة. وتتراوح الزيادة التي يكتسبونها في الطول ما بين ١٠-٣٠سم، ولكن ربما يحدث أسرع معدل للنمو بين الأولاد في أي وقت بين عمري ١٢ و١٧ سنة. وعادة ما يبدأ تفجر نمو المراهقة في البنات مبكراً بنحو سنتين عن الأولاد، وأقصى معدل للنمو عندهن يقل بعض الشيء عن أقصى معدل نمو للأولاد. والنساء

عـادة أقصر من الرجال، وبصفة رئيسة بسبب هذا الاختلاف في تفجر نمو المراهق وحتى مدة المراهقة يتساوى متوسط الطول عند البنات والأولاد تقريباً.

معـدلات النمو المقارنة: ينمو بعض الأطفال بسرعـة وينمو آخرون ببطء، وبعض الأشخاص لديهـم عظـام ثقيلـة وكبيرة، ويزنـون أكثر مـن ذوي العظـام الصغيرة والخفيفة، ولذلك فإن جداول الطول والوزن والعمر ليست بالضرورة مؤشراً جيداً عما ينبغـي أن يكون عليه وزن الطفل. وتشير الدراسات إلى أن حجم جسم الإنسان يزداد علـى مدى الزمـن، والبدلة المدرعة التـي كان يلبسها الفرسـان في العصور الوسطى صغيرة جداً بالنسبة للشخص العادي اليوم. ومن عام ١٨٧٦م إلى عام ١٩٧٦م، على سبيـل المثال ازداد متوسط طـول الذكور ذوي الاثني عشر ربيعـاً في الولايات المتحدة الأمريكية بنحو ١٠ سنتمترات، وعلى أي حال، تشير الإحصائيات إلى أنه من المحتمل أن يكـون الأمريكيون قد وصلوا إلى أقصى إمكانية للنمو لديهم، وإن اتجاه الزيادة في الطول قد وصل إلى نهايته في الولايات المتحدة.

العمر الهيكلي: ينمو الأطفال وينضجون بمعدلات مختلفة، ولذلك ما يعين العلماء العمر النضجي بدلاً من العمر الزمني، أو السنوي للأطفال في نموهم. وغالباً ما يقوم الأطباء النمو على أساس نمو عظام الهيكل العظمي. وإذا كان الأطفال ينمون ببطء، فيمكن أن يكون عمر كل واحد منهم في الحقيقة ست سنوات، ولكن تركيبهم العظمي ربما يصل إلى تراكيب طفل الخامسة. وربما يستمر العمر الهيكلي لبعض الناس الذين ينضجـون في وقت متأخر أقل من أعمارهـم الحقيقية حتى يصلوا إلى مرحلة البلوغ، وربمـا تسبب أمراض معينة تأخراً في نمو العظام. ويستطيع الأطباء أن يحددوا درجة هذا التأخر أو البطء بتحديد عمرهم الهيكلي.

متـى يتوقف الإنسان عـن النمو: يتوقف معظم البشر الأصحاء عن النمو في وقت مـا بين عمـري ١٨، ٢٠ عاماً، ولكن ربمـا يستمر وزنهم في الزيـادة حتى يصبحوا في الأربعينيـات من أعمارهم. وفي بعض الأحيـان يتوقف الإنسان عن الزيادة في الطول. وفي الحقيقـة فإنه يبدأ في النقصان. وهـذا النقصان في الطول بطيء بدرجة كبيرة، وعـادة ما يمـر دون أن يلاحظ حتى يصل الإنسان إلى سن أكبر. وهو يحدث بتنحيف وسائل الغضاريف، التي تنمو بين عظام العمود الفقري أو عظام الظهر. ويميل الانحناء

في العمـود الفقـري إلى الزيادة عند كبار السن، وينتج عن هـذا مظهر الانحناء لدى الكثيرين من كبار السن، وأيضاً إلى تزايد النقصان في الطول.

العوامل التي تؤثر في نمو الإنسان: ينجب الآباء ذوو القامات الطويلة غالباً أطفالاً طـوال القامـة، والآباء قصار القامة لديهـم أطفال قصار القامـة. وهكذا يبدو الميل للطـول أو القصر وراثياً بدرجة كبيرة. وعلى أي حال فإن الطول سمة متنحية. ويعني هـذا أن الآباء القصار يمكن أن يكون لديهم أطفـال طوال القامة. وحينما يكون أحد الوالديـن طويلاً والآخر قصيراً فإن الطفل إمـا أن يكون طويلاً وإما أن يكون قصيراً وإمـا أن يكـون وسطاً بـين الاثنين. ويحصل هـذا لأن النمو الوراثي معقـد، وغالباً ما تتداخل معه عوامل أخرى. وتعدل الهرمونات التي ينتجها الجسم من النمو، وتؤثر في النمو بصفـة رئيسة إفرازات البنكرياس والغدة الدرقية والغدة النخامية. وتؤثر هذه الإفرازات وهي الأنسولين والثيروكسين وهرمون النمو بدرجة كبيرة في حجم الخلايا وعددها. والنقص في أي من هذه الهرمونات يمكن أن يبطئ النمو. وفي حالات المرضى الذين يعانون نقصاً في الهرمونات فإن العلاج بهرمون معين يزيد النمو.

كمـا أن الأطعمة لها تأثـير في النمو وبعض الأطعمة بالتحديـد تحتوي على مواد ضروريـة للنمو. ومـن أجل تحفيز النمـو السليم، يجب على الشخـص أن يأكل غذاءً متوازناً يحتوي على البروتينات والمعـادن والفيتامينات وكذلك السكريات والدهنيات والنشويات. وهنالك عوامل أخرى يمكن أن تؤثر في النمو. فالتدريبات يمكن أن تقوى نمـو العضـلات، والخمول يمكـن أن يبطئ النمو، وتعيـق النمو الأمراض السارية أو العدوى، ويمكن أن يؤثر فيه أيضاً التوتر والاضطرابات العاطفية.

ويكـون هناك مشكلات في النمو، وهذا يحدث عادة عندما تفشل الغدة النخامية في العمـل كمـا ينبغي. توزع الغدة النخاميـة هرموناتها إلى أجـزاء الجسم المختلفة. بمـا فيها هرمون النمو الذي يحث العضلات والعظـام على النمو في الأطفال. ويمكن لزيـادة إفراز أو قصور إفرازه أن يؤدي إلى شذوذ في النمو. فإفراز القليل منه يسبب القزامـة، بينما يؤدي إفراز الكثير منـه إلى نمو الجسم بصورة مبالغ فيها ينتج عنها يدان وقدمان وفك ضخام بصورة غير طبيعية. وتنتج بعض حالات اضطراب وظائف الغدة النخامية عن نمو ورم في الغدة.

من المشكلات الأخرى للنمو في الغدة الدرقية في العمل بشكل طبيعي. كما أن الغدة الثيموسية، حيث إن ضرر في هذه الغدة قد يؤثر على نمو الطفل. ويتأخر ويكون الطفل أكثر عرضة للإصابة بالعدوى. كما أن التغذية تلعب دوراً مهمًا مؤثرا في نمو الأطفال، وأن مرض الكواشيوركور Kwashirorkor، وهو مرض نقص البروتين والسعرات يؤدي بدوره إلى نمو الأطفال ببطء، وإلى أن تكون مقاومتهم للمرض ضعيفة. ويكثر ذلك بين الفقراء في الدول النامية. كما أن وجود كمية كبيرة من الرصاص وهو معدن سام تسبب مشكلات في النمو، ويمكن إجراء تحليل للشعر لمعرفة نسبة هذا المعدن في جسم الإنسان. كما أن مشكلات سوء الامتصاص مثل مرض البطن أو الأحشاء Celiac disease يسبب مشكلات للنمو، حتى وإن كان الغذاء متوافراً بكمية كافية.

علاج مشكلات النمو: تعالج مشكلات النمو بالمكملات الغذائية مثل:

١- زيت كبد الحوت: يحتوي زيت كبد الحوت على فيتاميني أ، د المطلوبين للنمو الطبيعي والأنسجة والعظام القوية. يستخدم زيت كبد الحوت حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

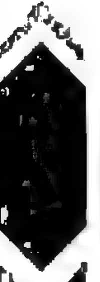
٢- الأحماض الدهنية الأساسية: تستعمل هذه الأحماض من أجل النمو الطبيعي. يستخدم العلاج حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- البرسيم الحجازي Alfalfa: مصدر قيم للفيتامينات والمعادن والمواد الغذائية الأخرى، التي تعزز عمل الغدة النخامية بشكل سليم، ويمكن تناوله في صورة أقراص أو كبسولات أو يمكن أكله طازجاً.

٤- عشب البحر: مهم جداً لاحتوائه على عنصر اليود الذي يشكل نقصه مشكلة في النمو. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو يمكن استخدام كبسولة واحدة في اليوم.

٥- ل- أورنثين: يساعد هذا الحمض الأميني على تحفيز إفراز هرمون النمو. لا يستخدم إلا تحت إشراف الطبيب.

٦- الزنك: ارتبط نقص هذا المعدن بمشكلات النمو، تستخدم عادة أقراص جلوكونات الزنك.

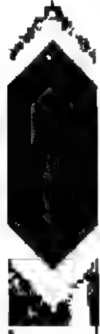


مشكلات سن اليأس

Menopause Related Problems

هـو وقت من حيـاة المرأة تنتهي عند الـدورة الشهرية. تتعرض النسـاء لانقطاع الحيض الذي يسمى سن اليأس أو الإياس، خلال مدة تقع بين سن الخامسة والأربعين والخامسـة والخمسين من العمر. كمـا يتفاوت طول انقطاع الحيض، إذ تنتهي الدورة الشهريـة عند بعض النساء فجأة، بينما تتناقص تدريجيـاً عند نساء أخريات خلال عدة أشهر أو سنوات قبل توقفها. كما قد يصحب انقطاع الحيض عند مجموعة ثالثة نزيـف غير منتظـم أو مفرط. لا يحدث انقطـاع الحيض إلا عند الإنـاث من البشر، وكثـيراً ما يسمى تغير الحياة. ينشأ انقطـاع الحيض عن تغيرات في الهرمونات، التي تفرزهـا الغدة النخامية أو المبيضـان. والمبيضان عضـوان يفرزان البويضات اللازمة للتناسل. وعند انقطاع الحيض يتوقف إفراز البويضات. فاكتمال انقطاع الحيض يعني نهاية سنوات إنجاب المرأة. وتخشى بعض النساء من أن انقطاع الحيض سيؤدي بهن إلى فقدان الاهتمام بالجماع.

بينما يرى بعضهن أن استمتاعهن قد يزداد بعد انقطاع الحيض، لأنهن لايخشين من الحمل. تقترن بانقطاع الحيض مشكلات جسدية وعاطفية عديدة. وأكثر الأعراض الجسديـة شيوعاً التهيجات الجنسية المفاجئة، التي تسمى الفورات الساخنة. وتشمل الأعراض الأخرى الرجفـات الباردة، وجفاف الجلـد، وفقدان الذاكـرة، والصداع الحـاد، وزيادة الـوزن. ومن أخطـر الأعراض الجسديـة لانقطاع الحيض المتأخر، فقـدان أنسجة العظام، وهي الحالة التي تعـرف باسم تخلخل العظام. أما المشكلات العاطفية فتشمل القلق والاكتئاب، وحدة الطبع. وقد تحدث بعض الأعراض الجسدية



والعاطفية نتيجة للتغيرات الهرمونية لانقطاع الحيض. كما يحدث بعضها بسبب كبر السن أو من مشكلات كانت موجودة قبل انقطاع الحيض. من الممكن التخلص من كثير من الأعراض بالمعالجة باستخدام أدوية تؤخذ بالفم تحوي الهورمون الجنسي، هورمونات المبايض أو البروجستيرون، غير أن في هذا العلاج بعض المخاطر، ولهذا يجب أن يكون تحت إشراف الطبيب.

ويجب أن نعرف أن سن اليأس لا يعد مرضاً على الإطلاق. إنما هو عملية طبيعية في حياة المرأة. وعلى قدر نظر المرأة إلى هذه المدة من عمرها يكون قدر ما تستطيع أن تفعله لمواجهة أعراض هذه المدة.

علاج مشكلات سن اليأس:

ينقسم علاج مشكلات سن اليأس إلى الآتي:

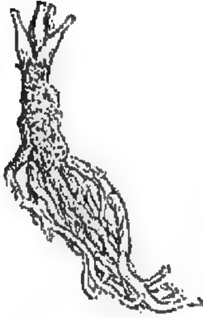
أولاً: العلاج بالأدوية العشبية، وأهمها الآتي:

١- قصعة الماء الهندية Gotu Kola:



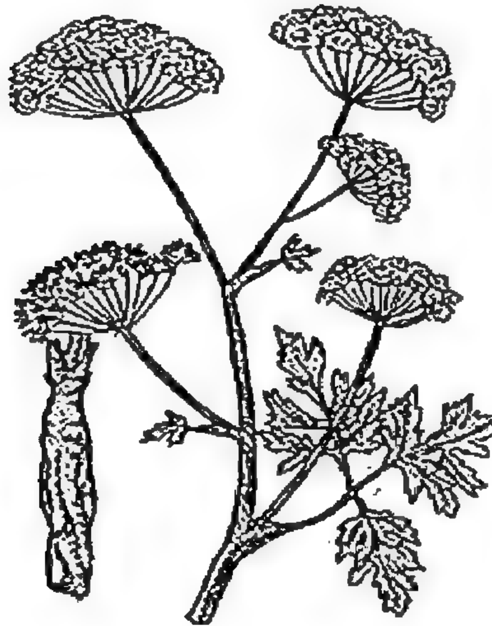
وهي تعرف كذلك بسرة البحر الهندية، وهي نبتة زاحفة تصل إلى ارتفاع ٥٠سم، ذات أوراق مروحية الشكل. تعرف علمياً باسم Centella asiatica الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على صابونينات ثلاثية التربينويد، وتشمل أسياتيكوسيد، وبراهموسيدوتانكونوسيد. كما تحتوي على قلويدات مثل هيدروكوتيلين ومواد مرة مثل فيلارين. تستعمل قصعة الماء الهندية على نطاق واسع، فهي علاج هندي قديم، وتستخدم حالياً في الغرب على نطاق واسع، فتستعمل مقوية ومنظمة لمشكلات الجلد والاضطرابات الهضمية. مدرة معتدلة للبول. كما أنها تخفف من الهبات الساخنة وجفاف المهبل والاكتئاب، وتزيد النشاط والرغبة الجنسية. وتقوي الذاكرة والدورة الدموية فاعلة ضد الصداع. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية على هيئة كبسولات، يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

٢- حشيشة الملاك الصينية Chinese Angelica:

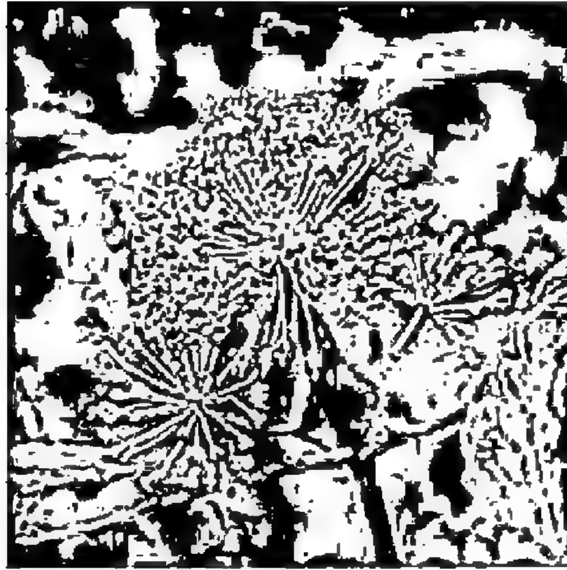


نبتة معمرة منتصبة قوية، يصل ارتفاعها إلى مترين، ذات أوراق خضراء زاهية وسيقانها جوفاء، تحمل أزهاراً بيضاء إلى صفراء في حماحم في نهاية الأغصان تشبه المظلة. تعرف علمياً باسم Angelica sinensis. الجزء المستعمل من النبات الجذمور. الذي يحتوي على كومارينات وزيت طيار، يشمل فثاليد أكيوتيليدين وليغوستيليد وتربينات أحادية نصفية وكارفلكرول. كما يحتوي على فيتامين ب١٢ وبيتا ستيو ستيرول. تستخدم حشيشة الملاك على نطاق واسع، فهي العشبة المقوية الرئيسة للحالات التي تعاني منها النساء، تتناولها ملايين النساء يومياً كمقوٍ ومنشط وتقوي الدم. وقد أثبتت الأبحاث أن حشيشة الملاك تساعد في تنظيم تقلصات الرحم، ويتميز الجذمور بكونه مضاداً حيوياً طبيعياً جيداً. تخفف من الهبات الساخنة

وجفاف المهبل والاكتئاب لدى النساء في سن اليأس. يوجد مستحضر مقنن متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



٣- الجنسنج السيبيري Siberian Ginseng:

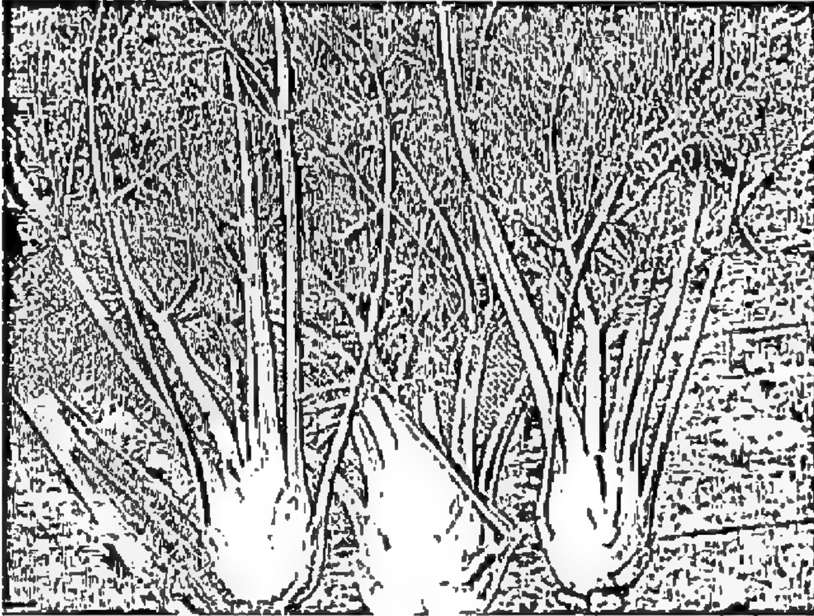


الجنسنج السيبيري عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار، يحمل أوراقاً كل ورقة تضم ما بين ٣-٧ وريقات مسننة. يعرف علمياً باسم Eleutherococus senticosus، الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على الوتيروزيدات وبروبانيدات الفينيل وليغنانات وكومارينات وسكريات ومتعددات السكريد وصابونينات ثلاثية التربينويد وغليكانات. يستخدم الجنسنج السيبيري على نطاق واسع، فهو يستخدم لعلاج الكرب، وهو مقوّ ومنبه، ويحمي الجهاز المناعي، ويخفف الاكتئاب، ومولد للأستروجين وتخفيف الأرق. يوجد مستحضر مقنن منه متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين يومياً.

٤- الشمر Fennel:



نبات عطري معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر، ذو أوراق ريشية خضراء داكنة، وخيم من الأزهار الصفراء الصغيرة وثمار بيضوية محددة. يعرف النبات علمياً باسم Foeniculum vulgare، الجزء



المستخدم منه الثمار والزيت العطري والأوراق والجذور. تحتوي ثمار الشمر على زيت طيار، يشمل الأنيثول والفنكون والميثيل تشافيكول. كما تحتوي على فلافونيدات وكومارينات مثل البيرغبتين كما تحتوي على ستيرولات. يستخدم الشمر على نطاق واسع لتفريج انتفاخ البطن، وتهدئ ألم المعدة، وتنبه الشهية، ومدرة للبول، ومضاد للالتهاب، ومضاد لتطبل البطن وانتفاخه وفي علاج حصى الكلى. ويعد الشمر من أفضل الأدوية العشبية أماناً للأطفال، حيث يمكن أن يستعمل ضد المغص والتسنين المؤلم عند الرضع ويدر الحليب للأم المرضع. كما يساعد على تخفيف الوزن. والشمر مثير لهرمون الإستروجين. يوجد مستحضر مقنن متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية يمكن استخدامها، ومن أهمها الآتي:

١- زيت زهرة الربيع: يستخدم مهدئاً وضد الهبات الساخنة ومهماً لإنتاج هرمون الإستروجين. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- فيتامين هـ: يستخدم هذا الفيتامين لتخفيف الهبات الساخنة وكثير من أعراض مشكلات سن اليأس. يفضل استخدام المستحلب ليسهل تمثيله، ويكون أكثر أماناً عند الجرعات الكبيرة. الجرعة تبدأ من ٤٠٠ وحدة دولية يومياً. ثم ترفع الجرعة تدريجياً حتى تصل إلى ١٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

٣- الكالسيوم والماغنسيوم: يخفف كل من الكالسيوم والماغنسيوم العصبية والتهيج ويحميان ضد فقد العظام. يؤخذ الكالسيوم بمعدل ٢٠٠٠مجم يومياً والماغنسيوم ١٠٠٠مجم يومياً.

٤- مركب الغدديات المتعددة: يحافظ على التوازن الهرموني يستخدم حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- Meno-Fem Prevail: يحوي هذا المكمل جاما - أوريزانول الموجود في زيت نخالة الأرز، وهو يسيطر على الأعراض المتعبة لسن اليأس. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

ثالثاً: استخدام بعض الهورمونات في علاج مشكلات سن اليأس:

١- الإستروجين: يحافظ على التوازن الهرموني عند المرأة، وأساساً على مستوى الإستروجين ليكون إلى حد ما قريباً من مستواه قبل سن اليأس. وبالإضافة إلى تخفيف الأعراض السابقة لسن اليأس وكذلك فإن الإستروجين يحمي من الأعراض الخطيرة لنقص الإستروجين. ومن مساوئ استخدام الإستروجين كعلاج هو حدوث أنواع معينة من السرطان.

٢- البروجسترون: قد يكون استعمال هرمون البرجسترون أكثر أماناً من استخدام هرمون الإستروجين، ويعد هرمون البروجيسترون الطبيعي على هيئة كريم يوضع في المهبل طريقة جيدة لهذا الغرض.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- أكثري من الأطعمة النيئة وخذي المكملات البروتينية للمحافظة على مستوى السكر ثابتاً. استعملي العسل الأسود والبروكلي وسمك السلمون والسردين والأسماك البيضاء وعشب البحر. وابتعدي عن المنتجات الحيوانية الأخرى، وتجنبي منتجات الألبان عدا الزبادي منخفض الدهون.

٢- تجنبي الكافئين الموجود في القهوة والشاي والشيكولاتة والكاكاو والمتة والجورو، وكذلك الأطعمة المتبلة والحساء الدافئ والمشروبات الساخنة.

٣- استبدلي الملح بمسحوق الثوم والبصل عند الطهي، حيث إن الملح يزيد من إخراج الكالسيوم عن طريق الكلى.

٤- لعلاج الحكة في المهبل استخدمي كريم فيتامين هـ.

٥- إذا كان الجماع مؤلماً فجربي استخدام هلام أوراق الصبار أو زيت فيتامين هـ لمقاومة جفاف المهبل.

٦- تجنبي التوتر بقدر الإمكان.



مشكلات الذاكرة
Memory Problems

يخبرنا بعض الناس وخاصة من كبار السن أن هناك بعض المشكلات الذهنية، وأن هناك تشوشاً في الذاكرة. قد تكون هذه المشكلة ناتجة عن نقص في التغذية. إن أول ما أنصح هؤلاء الناس هو ضرورة تناول حبوب كاملة، حيث إن تلك الحبوب تحتوي على كميات متنوعة من الفيتامينات والمعادن، التي يحتاجها الجسم. وسوف تندهش عندما تعلم أن حالة عدد كبير من هؤلاء الأشخاص تتحسن بمجرد أن يلبوا احتياجاتهم الغذائية. ويوماً بعد يوم يتوصل الباحثون إلى ما يثبت هذه الحقيقة. عندما لا يحصل الناس على كميات كافية من عناصر غذائية بعينها، فإن مستوى أدائهم الذهني ينخفض، بل إن مجرد عدم شرب كمية كافية من الماء يمكن أن يتسبب في تشوش الذهن. تقول الدكتورة سوزان الأستاذ المساعد في جامعة ويسكنسون في ماديسون، أن آلية الشعور بالعطش تضعف مع التقدم في العمر، ومن ثم عندما تكون أجسامنا بحاجة إلى الماء لا نشعر بذلك على الفور. وأحد أعراض جفاف الجسم هو التشوش الذهني. علاوة على ذلك فإن الجسم يبدأ في امتصاص بعض العناصر الغذائية على نحو أقل فاعلية بمرور الوقت؛ لذا فعلى الرغم من عدم تغير احتياجك للسعرات الحرارية، فقد تكون بحاجة إلى المزيد من العناصر الغذائية لكي تحافظ على حدة قدراتك العقلية. ونحن نعلم أنه لا تترتب جميع مشكلات الذاكرة على قصور الغذاء فحسب، ولكن حينما يكون كل شيء آخر سليماً، فقد يكون ما تأكله أو ما لا تأكله هو السبب في المشكلات التي تعانيها.



وإذا نظرنـا إلى أهـم العناصـر الـذي يحتاجـه الإنسـان للحفاظ على حـدة قدراته الذهنيـة نجد أن أجسامنا تستخدم فيتامين ب ليحول الطعام إلى طاقة ذهنية، ولكي ينتج ويصلـح نسج المخ. يقول الدكتـور فيرنون مارك مؤلف كتـاب Reversing Memory Loss : إن النقص في تلك العناصـر الثيامين (فيتامين ب١) والنياسين (فيتامين ب٢) وفيتامين ب١٢ وفيتامين ب٦ قد يؤدي إلى اختلال الوظائف الذهنية. لقد وجد أن مرض الحصاف (مرض نقص فيتامين ب٣) هو أحد الأسباب الرئيسة لدخول مستشفيات الصحة العقلية. لقد أثبتت الأبحاث أنه عندما يتناول الأطفال خمسة مليجرامات من فيتامين ب١ بدلاً من الجرعة اليومية التي تبلغ ١,٥ ملليجرام فإن يحرزون درجات أعلى في اختبارات الوظائف الذهنيـة. واليوم يتم تعزيز مختلف أنواع الخبـز والغلال والمكرونة بعنصري فيتامين ب١ وفيتامين ب٣ ، لكي يحصل معظم الناس على كميات كافية من هذه العناصر، وبذلك فقد أصبـح نقصـ فيتامين ب٣ نادراً وبخاصة في الولايات المتحـدة الأمريكية. ولكن مستويات فيتامـين ب٣ لـدى كبار السن، وهؤلاء ممـن يتناولون الكحوليات مـن الممكن أن تنخفض بشـكل حاد، لدرجـة قد تسبب الإصابة بمشـكلات الذاكرة. وإحدى أسهـل الطرق للتأكد من أنك تحصل على كمية كافية من فيتامينات ب المعززة لوظائف المخ أن كوباً واحداً من المكرونـة المعـزز على سبيل المثال يحتوي على ٠.٣ ملليجـرام من فيتامين ب١ أي ٢٠٪ من الجرعة اليومية، و٢ ملليجرام من فيتامين ب٣ أي ١٠٪ من الجرعة اليومية. وتعد اللحوم كذلـك مصدراً جيداً لهذه العناصر الغذائية. حيـث إن ٣ أوقيات من لحم الخاصرة على سبيـل المثـال تحتوي على ٠,٨ ملليجـرام من فيتامين ب١ أي ٥٣٪ مـن المقدار اليومي أما بالنسبة لفيتامين ب٣ فتحتوي ثلاث أوقيات من صدر الدجاج على ١٢ ملليجراماً، أي ٦٠٪ مـن المقدار اليومي. لكن ليس من السهل الحصول على كميات إضافية من فيتامين ب١٦، ب١٢. حيث يصعب على الجسم امتصاصها مع التقدم في السن. يقول الدكتور ريجلسون (بعد الخامسة والخمسين يصبح من الشائع الإصابة بالنقص في هذه الفيتامينات، وذلك بسبب التغيرات التي تحل ببطانة المعدة). وعليه فعندما يتقدم العمر يصبح من الضروري أن نحصل على كميات أكبر من تلك الموصى بها بالنسبة لهذين العنصرين. يوجد فيتامين ب٦ في البطاطـا المشوية والموز والحمص، ولحم الديـك الرومي. تمد ثمرة بطاطا مشوية واحـدة الجسـم ٠.٤ ملجم من فيتامين ب٦ أي ٢٠٪ من الجرعـة اليومية بينما تمد موزة



واحـدة الجسـم بـ ٠,٧ ملجم، أي ٣٥٪ من المقدار اليومي. أما بالنسبة لفيتامين ب١٢ فهو يوجد باللحم والمحار، فتحتوي ٣ أوقيات من اللحم الخالي من الدهون على ٢ ميكروجرام مـن فيتامـين ب١٢، أي مـا يقـرب من ثلث الجرعـة اليومية. ويعـد البللنيوسـن من أغنى المصادر من هذا العنصر الغذائي، حيث إن ٢٠ أوقية من هذا السمك المطهي على البخار يمد الجسم بـ ٨٩ ميكروجراماً أي ١٤٨٣٪ من المقدار اليومي.

إن أحـدى الطـرق التي من شأنهـا أن تخفف من مشـكلات الذاكرة هي محاولة إيصـال المزيـد من الـدم إلى المخ، كما يقـول الدكتـور ريجلسون. أمـا في حالة عدم وصـول كمية كافية من الدم إلى المخ فإن كلاً من المخ والذاكرة يبدأان أداء وظائفهما بشـكل أقل كفايـة. وغالباً ما يكـون عدم وصـول دم كاف إلى المخ ناتجـاً عن السبب نفسه الذي يـؤدي للإصابة بمرض القلب. إن أحد الأسباب الرئيسة للإصابة بمرض القلب والأوعية الدموية انسداد شرايين القلب والمخ هو كثرة الدهون وبخاصة الدهون المشبعـة، في الغـذاء، كما تقول الدكتـورة نتراك (حافظ علـى انخفاض جرعتك من الدهـون المشبعة عن طريق الطهي باستخدام كميات قليلة من الزيوت النباتية عوضاً عـن الزبدة أو السمن الصناعي، وتقليل ما تناولـه من الأغذية الدهنية مثل المايونيز والحلـوى واللحـوم الغنية بالدهـون). وتضيف الدكتورة نتراك (أن هنـاك أمراً آخر مسـاوٍ في الأهميـة، ألا وهو تناول المزيد من الخضـراوات والفواكه). إن هذه الأغذية غنيـة بمضادات الأكسدة، وهذه المركبات تثبط آثار جزئيات الأكسجين الضارة، التي تسمى عادة بالجذور الحرة. وهذا الأمر مهم للغاية، لأنه عندما تدمر الجذور الحرة كولسـترول البروتينات الدهنية منخفضة الكثافـة الضار (LDL)، فإنها تصبح أكثر لزوجة وتلتصق بجدران الشرايين.

وعندمـا تنجح في الموازنة بـين تقليل كمية الدهون في غذائـك وتناول المزيد من الفاكهـة والخضر فسـوف تضمن الحفاظ على شرايينك سليمـة دون أي انسداد. في الحقيقـة أن هذا قد يساعدك على استعـادة تدفق الدم داخل الشرايين، التي تصاب بالفعل بالانسداد، وذلك على حد قول الدكتور ريلجسون.

تأثير القهوة والمشروبات والكحولية على الذاكرة:

القهـوة تحتوي على الكافئين وإن تناول كمية كبيرة من القهوة وبصفة مستمرة، حيث إن آثار التنبيه للقهوة يتلاشى في غضون ست ساعات. وعندما يزول هذا التأثير يكـون هناك تشوش في الذهن. أما الخمور فيقول الدكتور مارك (أن الكحول هو أحد سمـوم المخ فحتى إن كنت تتبع جميـع العادات الصحية ولكنك تتناول الكحوليات فإن ذلـك قد يـؤدي إلى تدهور شديـد في وظائف الذاكـرة). في الحقيقة حتـى الكميات الصغـيرة من الكحول تدمر الخلايا في جزء المـخ المسؤول عن الذاكرة. لذلك ينصح الأطباء بالابتعاد التام عن المشروبات الكحولية للحفاظ على الصحة الذهنية.





المراجع الأجنبية

1- The Clinician Handbook Of Natural Healing-the First Scientific Guide To The Treatment Benefits Of Herbs And Supplement's Kensington Books Corp. New York. 1997.

2- James A. Duke: Handbook Of Medicinal Herbs Crc Press. Seventh Printing, 1989.

3- Glenn W. Geelhoed And Jean Barilla; Natural Health Secrets. Keals Publishing Inc. , 1997.

4- Dr. Fawzy Kotb; Medicinal Plants In Liby, First Print, 1995.

5- W.c. Evans, Trease And Evans; Pharmacognocy 14th Edition. Wb Saunders Company Ltd. 1996.

6- David Potterton. Culper's Color Herbal, Sterling Publishing Co. Inc. 1983.

7- Hakim Mohammed Said , Medicinal Herbal, Vol I, Mas Printers, Karachi Pakistan, First Edition, 1996.

8- Deepak Chopra. Alternative Medicine, The Definition Guide, Celestial Arts, Berkeley, Second Edition, 2002.

9- Donald W. Novey; Clinical's Reference To Complementary And Alternative, M. Mosby. 2000.

10- Julia Lawle; The Illustrated Encyclopedia Of Essential Oils. Barnes And Noble. 1995.

11- Dan Bensky And Andrew Gamble. Chinese Herbal Medicine - Materia Medica. Lilian Laj Bensky. 1993.

12- T. Wallis Pharmacognocy. London. Fifth Edition. 19.

13- James A. Duke And Edwards S. Ayensu: Medicinal Plants Of China, Volume One. Reference Publication. Inc. 1985.

14- James A. Duke And Edwards S. Ayensu; Medicinal Plants Of China, Vol. 2. Reference Publication, Inc. 1985.

15- Frantisek Severa. The Illustrated Book Of Herbs. Caxton Editions. 1998.

16- James E. Robbers, Varro E. Tyler: Tylers Herbs Of Choice; The Therapeutic Use Of Phytomedicinals, The Haworth Press, Inc, 1998.

17- Jean Bruneton; Pharmacognocy - Phytochemistry Medicinal Plants; Intercept Ltd, 1999.

18- H. Winter Griffith: Vitamins. Herbs. Minerals And Supplements. The Complete Guide; Mjf Book, New York, 1998.

19- Sarah Bunney: The Illustrated Encyclopedia Herbs. Their Medicinal And Culinary Uses, Chancellor Press, 1992.

20- Reader's Digest – Magic And Medicine Of Plants, A Practical Guide To The Science History Folklore, And Everyday Uses Of Medicinal Plants. The Reader's Digest Association, Inc , 1997.

21- Deni Brown; Herbal, The Essential Guide To Herbs For Living: Giunti Industrie Grafiche, 2001.

22- Antony Atha; The Ultimate Herb Book, The Definitive Guide To Growing And Using Over 200 Herbs, Collins And Brown Limited. 2001.

23- Patrick Lima; Herbs, The Complete Gardener's Guide, Firefly Books, 2000.

24- Penelope Ody; Mnimh; Natural Health Complete Guide To Medicinal Herbs; A Darling Kindersley Book, Second Edition, 2000.

25- Roger Phillips And Nicky Fory; The Random House Book Of Herbs, Random House New York, 1990.

26- Frantisek Stary; The Natural Guide To Medicinal Herbs And Plants, Barnes And Noble Book, 1991.

27- Andrea Peirce; The American Pharmaceutical Association: Practical Guide To Natural Medicine, A Stonesong Press Book. 1999.

28- Daniel P. Reid; Chinese Herbal Medicine, Shambhala Boston, 1993.

29- Lnne Paige Walker And Ellen Hodgeson Brown; Natures Pharmacy; Prentice Hall Press, 1998.

30- Understanding Of Korean Ginseng; The Society For Korean Ginseng, Seoul, Korea. 1995.

31- Richard Mabey: The New Age Herbalist. Collier Book's Macmillan Publishing Company, 1984.

32- Jade Britton And Tamare Kircher: The Complete Book Of Home Herbal Remedies; Firefly Book's, 1998.

33- Claire G. Harvey And Amanda Cochrane; The Healing Spirit Of Plants, A Practical Guide To Plant Spirit Medicine; Sterling Publishing Co. Inc, 1999.

34- David Hoffman; The Complete Illustrated Holistic Herbal, A Safe And Practical Guide To Making And Using Herbal Reemedies. Element.

35- Claire Kowalchik And William H. Hylton, Rodale's Illustrated Encyclopedia Of Herbs, Rodale Press Emmaus, Pennsylvania, 1998.

36- Roger Phillips And Martin Rix; The Random House Book Of Perennials Volume I Early Perennials, Random House, New York. 1991.

37- Roger Phillips And Marin Rix: The Random House Book Of Perennials, Vol. 2 1991.

38- Jakka Mcvicar; Jakka's Complete Herb Book, Whitecap, Vancouver / Toronto. 1999.

39- Geraldine Holt; Complete Book Of Herbs, Henry Holt And Company, New York, 1992.

40- A. M. Rizk. The Phytochemistry Of The Flora Of Qatar: Scientific And Applied Research Centre University Of Qatar, 1986.

41- Pdr For Herbal Medicines: Medical Economics Company, Montvale, New Jersey, Second Edition 2000.

42- Sheila Collenettes, Wildflowers Of Saudi Arabia: National Commission For Wildlife Conservation And Development, Kingdom Of Saudi Arabia, 1999.

43- J.s. Mossa, M. A. Al-yahya And I. Al-meshal: Medicinal Plants Of Saudi Arabia (Volume I) Published By King Saud University Libraries, Riyadh, 1987.

44- Jaber Salem Mossa Al-kahtani; Mohammed Abdulaziz Al-yahya And Ibrahim Abdulrahman Al-meshal: Medicinal Plants Of Saudi Arabia (Volume Ii) The Author, 2000.

45- Betty A. Lipscombe Vincent: Golden Days In The Desert. Wild Flower Of Saudi Arabia: Immel Publishing. 1984.

46- Herbal Companion; American Society Of Health – System Pharmacist, 2001.

47- C. Norman Shealy; The Illustrated Encyclopedia Of Healing Remedies, Element Books Limited 1998.

48- Shaukat Ali Chaudhary And Abdulaziz Abbas Al-jowaid: Vegetation Of Eht Kingdom Of Saudi Arabia. National Agriculture And Water Research Centre. Ministry Of Agriculture And Water. Kingdom Of Saudi Arabia, 1999.

49- Pharmacists Letter And Prescribers Letter, Natural Medicines, Comprehensive Database; Printed In The United States Of America, 2000.

50- Hm Chang, Hw Yenug, W-w Tso And A. Koo; Advances In Chinese Medicinal Materials Research, World Scientific, Singapore, 1985.

51- Kee Chang Huang; The Pharmacology Of Chinese Herbs, Second Edition, 1999.

52- Marlyn Barrett, The Handbook Of Chinically Tested Herbal Remedies, Volume 1,2, Haworth Press, 2004.

53- Roy Upton; American Herbal Pharmacopoeia; Design Of Composition, 1999.

54- The Complete German Commission E. Monographs. Therapeutic Guide To Herbal Medicine, American Botanical Council, 1999.

55- J. D. P. Graham: Cannabis And Health Academic Press, 1976, London.

56- The United States Pharmacopeia. The National Formulary. United States Pharmacopeial Convention , Inc., 2004.

57- Ann F. Walker:reader's Digest Guide To Vitamins. Minerals And Supplements:readers' Digest Association Inc.london: First Edition 1999.

58- Dr. Stephen Amiel; The Doctors' Book Of Home Remedies; Rodale Ltd. 2004.

59- American Herbal Pharmacopeia And The Rapeuic Compendium: By Roy Uptton, American Herbal Pharmacopeia, 2003.

60- Schulz, Hansel, Tyler; Rational Phytotherapy, Aphsicians Guide To Herbal Medicine: Third Edition . Springer, 1998.

61- Nancy J. Turner And Adam Szczawin-ski: Common Poisonous Plants And Mushrooms Of North America: Timber Press Inc. 1997.



المراجع العربية

١- مايكل كاسلمان: الأعشاب العلاجية الجديدة الدليل النموذجي إلى أفضل أدوية الطبيعة: مكتبة جرير ٢٠٠٢م.

٢- أحمد قدامة: قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات موسوعة غذائية صحية عامة دار النفائس، الطبعة السادسة ١٩٩٠م.

٣- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.

٤- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثانية ٢٠٠٤م.

٥- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - صحة وجمال المرأة موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبيعية: مكتبة مدبولي - الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

٦- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثالثة ٢٠٠٢م.

٧- أحمد شمس الدين: التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً: دار الكتب العلمية - بيروت - الطبعة الثانية ١٩٩١م.

٨- أماندا أورسل: التداوي بالفيتامينات والمعادن أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠٢م.

٩- د. فوزي طه قطب حسين: النباتات الطبية - زراعتها ومكوناتها: الطبعة الأولى: دار المريخ ١٩٨١م.

١٠- د. جميس إيه. ديوك: الصيدلية الخضراء اكتشافات جديدة في المعالجة العشبية لأمراض وحالات شائعة: مكتبة جرير – الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

١١- أنـدرو شوفاليه: الطب البديل – التـداوي بالأعشاب والنباتات الطبية: أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠١م.

١٢- بنيلـوب أودي: الكامل في الأعشاب والنبـاتات الطبيـة، أكاديميا أنترناشونـال ١٩٩٦م.

١٣- دكتـور أحمـد زكـي: في سبيل موسوعة علمية: الطبعـة الثانيـة: دار الشـروق ١٩٨٢م.

١٤- دكتـور علي علـي الغنيمي: موسوعة نباتـات الإمارات العربيـة المتحدة في تراث الطب الشعبي: جامعة الإمارات العربية المتحدة: ١٩٩٣م.

١٥- د. جيمس ف. بالش ود. فيليس أ. بالشي: الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية: مكتبة جرير: الطبعة الرابعة ٢٠٠٤م.

١٦- تهـاني الموسـى: الغـذاء داء ودواء: الطبعــة الأولــى: الـدار العربيـة للعلـوم ٢٠٠٢م.

١٧- وديع جبر: العلاج بالنباتات: الطبعة الأولى – دار الجيل – بيروت ١٩٨٨م.

١٨- د. أحمـد توفيق حجازي: موسوعة العلاج بالطبيعي، دار أسامة للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

١٩- بيـل غوتليـب: اختيارات جديـدة في العلاج « الطب البديل» مكتبـة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

٢٠- دكتـور حسام أحمد توفيق: العلاج الطبيعي كل المشكلات الصحة اليومية الطب البديل، الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٢م الأهلية للنشر والتوزيع.

٢١- محسـن عقيـل: العلاج بالأعشـاب – منشـورات مؤسسة الأعلمـي للمطبوعات بيروت، الطبعة الأولى ١٩٩٧م.

٢٢- د. شاري ليبرمان ونانسي برانتج: المرشد إلى الأغذية التكميلية التي تحتاجها وجرعاتها الفاعلة. دليلك إلى ما تحتاج من فيتامينات ومعادن - مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

٢٣- ابن قيّم الجوزية: الطب النبوي طبعة جديدة منقحة دار الكتاب الحديث - الكويت ١٩٨٨م.

٢٤- مختار سالم: الطب الأخضر - وصفات علاجية شعبية: الطبعة الأولى ١٩٨٦م.

٢٥- ليندل كوستين: الأغذية الفاعلة : أكاديميا إنترناشونال - ٢٠٠٢م.

٢٦- د. محسن الحاج: طب الأعشاب - تراث وعلم، دار صبح للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠م.

٢٧- د. سامي محمود: تذكرة داود: المركز العربي للنشر والتوزيع - ١٩٩٠م.

٢٨- د. سامي محمود: الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب، المركز العربي للنشر والتوزيع.

٢٩- دكتور حسان قبيسي: معجم الأعشاب والنباتات الطبية: دار الكتب العلمية بيروت: الطبعة الأولى - ١٩٩٣م.

٣٠- محمد عبد الرحيم: أعشاب ونباتات طبية بمتناول يديك - فوائدها والتداوي بها: الطبعة الأولى - ٢٠٠١م.

٣١- أنطوني جي. ميلر وميراندا موريس: نباتات ظفار - المنطقة الجنوبية بسلطنة عمان - الاستخدامات التقليدية والاقتصادية والدوائية: مكتب المستشار لشؤون المحافظة على البيئة - ديوان البلاط السلطاني - سلطنة عمان - ١٩٨٨م.

٣٢- العماد مصطفى طلاس: المعجم الطبي النباتي، طلاس للدراسات والترجمة والنشر - دمشق - ١٩٨٨م.

٣٣- ميكائيل كاسنلمان: معجم النباتات الشافية - علاج لأكثر من ٢٠٠٠ مرض دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٩٧م.

٣٤- د. إبراهيم عبدالله العريض وسعود عبدالعزيز الفراج: النباتات البرية المأكولة: مطابع المحمس - ١٤١٨هـ.

٣٥- خليل عبدالغفور: التداوي بالأعشاب: دار الإسراء - عمان - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠م.

٣٦- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب: مكتبة مدبولي - ١٩٩١م.

٣٧- دكتور معين فهد الزغت ود. عبدالملك آل الشيخ: النباتات البرية المنتشرة في منطقة الرياض - جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع ١٤٢٠هـ.

٣٨- وديع جبر: الشفاء في النباتات: دار لسان العربي، بيروت: الطبعة الأولى ١٩٨٥م.

٣٩- دكتور صبري القباني: الغذاء لا الدواء: دار العلم للملايين، الطبعة التاسعة عشرة، ١٩٨٧م.

٤٠- جروس برس: الطب المجرب - التداوي بالنبات والأعشاب: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع الطبعة الأولى ١٩٩٧م.

٤١- ديبرا فلوجم بروس ود. هاريس مايلوين: الدليل غير الرسمي - الطب البديل: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

٤٢- الملك المظفر يوسف بن عمر بن علي بن رسول الغساني التركماني تصحيح وفهرسة مصطفى السقا: المعتمد في الأدوية المفردة: دار المعرفة للطباعة والنشر، ١٩٨٢م.

٤٣- مختار سالم: أعشاب لكنها دواء: دار المريخ - ١٩٨٧م.

٤٤- أحمد الصباحي عوض الله: العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية، دار اقرأ: الطبعة الأولى - ١٩٨٤م.

٤٥- دكتورة هيام شهاب: علم العقاقير - مطبعة طربين، الطبعة الثانية، ١٩٨١م.

٤٦- الدكتور أحمد جمال الدين الوراقي: تكنولوجيا الزيوت والدهون: الجزء الثاني: جامعة الملك سعود - عمادة شؤون المكتبات-: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.

٤٧- الدكتور زيدان عبد العال: التكنولوجيا الحيوية وآفاق القرن الحادي والعشرين لحماية البيئة لتنمية زراعية متواصلة، شركة منشأة المعارف ١٩٩٧م.

٤٨- الموسوعة العربية العالمية: مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر والتوزيع: الطبعة الثانية - ١٩٩٩م.

٤٩- د. جابر سالم القحطاني وَ د. سوسن السيد المصري: النباتات السامة في المملكة العربية السعودية - التعرف - الأعراض - التشخيص - الوقاية - العلاج - الطبعة الأولى ٢٠٠٥م.

٥٠- الثقافة التقليدية في المملكة العربية السعودية - الجزء ١١ (الطب والعطارة): دار الدائرة للنشر والتوثيق - الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.

٥١- دكتور هاني عرموش: الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع: الطبعة الأولى - ١٩٩٢م.

٥٢- عبد المعطي قلعجي (تحقيق): تذكرة داود في العلاج بالأعشاب، مؤسسة الإيمان دار الرشيد: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.

٥٣- د. أحمد طبال: معجم النباتات الشافية: دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٨٩م.

٥٤- د. محمد العوادات وَ د. جورج لحام: النباتات الطبية واستعمالاتها: الأهالي للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى .

٥٥- بول شونبرغ وفردينا فدباريس: دليل النباتات الطبية تحليل ٤٠٠ نبات، ووصفها واستخدامها: وزارة الثقافة الجمهورية العربية السورية، ٢٠٠١م.

٥٦- الشحات نصر أبو زيد: النباتات والأعشاب الطبية: الطبعة الأولى: دار البحار - بيروت - ومكتبة مدبولي القاهرة - ١٩٨٦م.

٥٧- أيمن الشربيني: كنز غني بالفوائد الصحية اسمه: الزيوت العطرية -استخدام الزيوت في العلاج والعناية بجمال المرأة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع والتصدير ١٩٩٤م القاهرة.

٥٨- محمد عبد الرحيم: موسوعة الأعشاب والنباتات والأغذية في القرآن الكريم. الطبعة الأولى، دار الرواتب الجامعية ٢٠٠٥م.

٥٩- مريم نور وكمال مرزوق: صحتك بالهنا والشفاء: دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٤م.

٦٠- البروفسير كمال الدين حسين الطاهر: الخواص الطبية لبعض الزيوت والدهون الحيوانية. الطبعة الأولى، مطابع الفرزدق التجارية بالرياض ١٩٩٨م.

٦١- البروفسير كمال الدين حسين الطاهر: التركيب الكيميائي والخواص الطبية للألبان وأقيوناتها. الرياض ٢٠٠٧م.

٦٢- الدكتور كمال الدين حسين الطاهر: الفوائد الطبية لعسل النحل والبصل والثوم. المجلس القومي للبحوث الخرطوم ١٩٨٣م.

٦٣- الدكتور هاني عرموش: النحل والتداوي بعسله وعكبره وسمه: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٢م.

٦٤- د. عبد الرحمن النجار: الحبة السوداء بين الدين والطب: دار القبلة للثقافة الإسلامية جدة ١٩٩٢م.

٦٥- سليمان الأفنس الشراري: الإبل - دراسة مختصرة لأحد نجائب الإبل العربية. الطبعة الأولى: مطابع الفرزدق التجارية ١٤١١م.

٦٦- الإبل: الجزء الثالث. مجلة العلوم والتقنية: مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية ٢٠٠٤م.

٦٧- أ.د. زغلول النجار: من آيات الإعجاز العلمي: النبات في القرآن الكريم. الجزء الخامس. مكتبة الشروق الدولية ٢٠٠٥م.

٦٨- د. عبدالمنعم محمد الحفني: عالم النحل وإعجاز القرآن الكريم: هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، رابطة العالم الإسلامي - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.

٦٩- د. عبدالمنعم محمد الحفني: أوجه من الإعجاز العلمي في عالم النحل اللبن وتركيبه الكيميائي - الحبة السوداء. هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.

٧٠- أبو حامد الغزالي «التداوي بالقرآن - بعسل النحل - الحبة السوداء - الأعشاب والنباتات: دار الكتاب الحديث. الطبعة الأولى - الكويت ١٩٨٨م.

٧١- زياد عمران: ٤٤٤ وصفة للتداوي بالأعشاب. دار الخليج للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

٧٢- أ.د. جابر سالم القحطاني: موسوعة جابر لطب الأعشاب: الجزء الأول والثاني: الطبعة الأولى: العبيكان ١٤٢٨هـ.



موسوعة جابر
لطب الأعشاب

الجزء الرابع

تأليف
أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني
www.dr-jaber.com

العبيكان
Obeikan

ⓒ مكتبة العبيكان ١٤٣٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القحطاني، جابر سالم موسى

موسوعة جابر لطب الأعشاب./جابر سالم موسى القحطاني

الرياض، ١٤٣٠هـ

٧٥٤ ص؛ ١٦,٥×٢٤ سم

الطبعة الأولى

١٤٣٠هـ / ٢٠٠٩م

الناشر: العبيكان Obeikan للنشر

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١/ فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص. ب ٦٧٦٢٢ الرمـــز ١١٥١٧

التوزيع: مكتبة العبيكان Obeikan

الرياض- العليا- تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤/ فاكس ٤٦٥٠١٢٩

ص. ب ٦٢٨٠٧ الرمـــز ١١٥٩٥


بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

إلى زوجتي الغالية

أم عمرو

محتويات الجزء الرابع







أبوفايس

Buckthorn



أبوفايس شجرة شوكية لا تعيش في الظل، لدرجة أنها تموت إذا ما علت الأشجار من حولها. كما أن أغصانها السفلى تضمر وتموت في ظل الأغصان العليا. تبحث عن الشمس والأراضي المالحة. يصل ارتفاع النبات إلى نحو أربعة أمتار. الجذع شائك وكثير التفرع، لونه أسمر غامق. والأوراق متعاقبة، وتكاد تكون لازندية، طويلة لونها من جهتها العليا أخضر غامق ومن جهتها السفلى فضية، ومغطاة ببثور شقراء. الأزهار خضراء صغيرة، تنتظم عند قاعدة الأوراق الصغيرة، وتظهر على السوقا قبل ظهور الأوراق. الثمرة شبه كروية صفراء ليمونية تحمل بذرة واحدة.

يعرف النبات علمياً باسم Hippophate rhamnoides من الفصيلة Elaegnaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وآسية، وينمو بشكل رئيس في المناطق الساحلية الرملية.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار العنبية الطازجة.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الثمار على فلافونيدات وحموض الفاكهة وبروفيتامين أ ومواد سكرية وفيتامينات ب١، ب٢، ب٦، هـ، ج.

الاستعمالات:

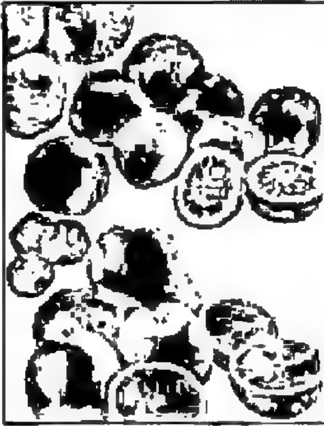
عرف هذا النبات منذ القدم، حيث يصنع منه المربيات المتنوعة وفي إعداد شراب يشرب أثناء البرد في الشتاء. ويعد التكميد بصبغة هذا النبات من أنجح الأدوية في جميع الإصابات الناتجة عن إصابة الجسم برضوض أو كدمات، كالانتفاخات الموضعية الناتجة عن الإصابة بضربة جسم صلب راض أو عند الاصطدام به أو من التواء أحد المفاصل أو الإصابات في الأكياس المخاطية بالقرب من مفصل الركبة من تأثير الركوع المتكرر المستمر. وكذلك في معالجة الجروح ولسع الحشرات وعضة الكلب أو غيره من الحيوانات، وفي علاج التشنجات العضلية في الأطراف العليا أو السفلى نتيجة السير الطويل أو الإجهاد في العمل أو الألعاب الرياضية. ويفيد مرهم هذا النبات في معالجة الشفاه المتشققة من تأثير البرد في الشتاء. أما أصابع القدمين المصابة بالاحتقان في موسم الشتاء فتعالج بتدليكها بمزيج مكون من أجزاء متساوية من صبغة أبو فايس والجلسرين. وأما التكميد بزهرة النبات فيصنع من صبغة الأزهار أو صبغة الجذور، وذلك بإضافة نصف ملعقة صغيرة من الصبغة إلى ربع لتر من الماء الفاتر. وأما لتطهير الجروح المفتوحة فيصنع المحلول من ملعقة صغيرة من صبغة زهرة النبات ومقدار فنجان كبير من الماء المغلّى.

ويستعمل محلول صبغة زهرة النبات غرغرة في التهاب اللوزتين، وذلك بإضافة ١٠ نقط من الصبغة إلى ربع لتر ماء.

كما تستعمل صبغة جذور زهرة النبات في معالجة تصلب الشرايين بما فيها شرايين القلب والدماغ وحالات الشلل الناتجة عن انفجاراتها، ولكن ذلك يتطلب مراجعة طبية خاصة، ولا يخلو سوء استعمال هذا النبات من أخطار شديدة.



أشباه الكاروتينات
Carotinoids



أشباه الكاروتينات هي المواد الكيميائية النباتية، التي تجعل الطماطم حمراء والذرة السكرية صفراء والمشمش برتقالياً، والقرع العسلي برتقالي اللون، والبرتقال أصفر اللون، وأشياء أخرى كثيرة ملونة مثل البطاطا الحلوة، والبطيخ، والفلفل الحار وخلاف ذلك. والشيء نفسه بالنسبة للخضر ذات الأوراق الخضراء الداكنة، مثل السبانخ والكرنب، وهذه المواد تحتوي على مادة الكلوروفيل الصبغة الخضراء، تقوم بإخفاء ألوان الكاروتينات وتجعلها خفيفة.

اكتشف الباحثون أن بعض المستخلصات النباتية الملونة التي عرفت بالكاروتينات تستطيع التحول إلى الفيتامين أ وبعد مرور عدة عقود ذلك واتباع أنظمة غذائية غنية بالخضراوات والفواكه الخضراء الداكنة الحمراء والصفراء، التي كان لها باستمرار علاقة بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان، تم التعرف إلى فوائد أخرى كامنة في الكاروتينات. لقد وجد أن في النبات نحو ٦٠٠ نوع مختلف من الكاروتينات لا يوجد منها في





النظــام الغذائي عند الإنسان، وقــد تبين أن من بين هذه الأنواع ستة منها، تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الإنسان، وهذه الأنواع هي:



كاروتين، والفاكاروتين، وبيتاكاروتين، وبيتا ليكوبين، ولوتيفين، ولربيتوزانتين، وزيكسانثين.

تذوب جميع الكاروتينات في الدهون، وهذا يعنــي أن الجسم بحاجــة إلى بعض الدهون في النظام الغذائـي، لكي تمتصهــا الكاروتينات، وحالمــا يتــم امتصاصهــا إلى مجــرى الــدم، تحملها بروتينات خاصة تسمى الليبوبروتينات الــذي ينقل الكوليســترول إلى سائــر الجسم، والكاروتينــات مثــل بقيــة المــواد الكيميائيــة النباتيــة، لا يبدو أنهــا أساسية للحيــاة، لكن المداخيل العالية منها لها علاقة بتراجع خطـر مجموعة من الاضطرابات الشائعة كمرض القلب والسرطان وبخاصة سرطان الرئــة والمريء والمعدة والقولــون والثدي والعنق واللسان ومرضــ الزهايمر، والخرف، والداء السكري من النوع غير المعتمد على الأنسولين.

إن أجسامنــا تواجــه هجومــاً مستمــراً من قبل الجــذور الحرة، وهــي جزئيات أكسجــين فقدت الكتروناً، وتســارع داخل جسمنا محاولة أن تســرق الكترونات بديلة مــن الخلايا السليمة. وبمرور الوقت تسبب هذه العمليــة تلفاً داخلياً للأنسجة في كل الجســم، ومن الممكن أن تــؤدي إلى الإصابة بالأمراض السابقــة. وتقوم الكاروتينات علــى تحييد الجذور الحرة بتقديم الكتروناتها، مما يوقف العملية التدميرية بطريقة فاعلة، ويساعد على منع الخلايا من التلف.

يقول دكتور ديكســترال موريس في كلية الطب بنورث كارولينا في تشابل هل «تعد الكاروتينــات ذات أهمية في الوقاية مــن الأمراض، وأفضل طريقة للحصول عليها أن تتنــاول من خمس إلى تسع حصــص غذائية من الفواكه والخضراوات كل يوم. وبهذه الطريقــة سوف تحصــل يقيناً على تشكيلــة واسعة من هذه المركبــات بالكميات التي تمنحها الطبيعة.

فوائد الكاروتينات على القلب:

بدأ الناس حربهم على الكوليسترول منذ أن تفوه الأطباء بهذه الكلمات «تصلب الشرايين» وبالإضافة إلى تجنب الأطعمة عالية الدهون، يمكنك أن تتقدم في كسب هذه الحرب بتناول فاكهة وخضراوات غنية بالكاروتينات مثل البطاطا الحلوة والسبانخ والشمام كل يوم. تساهم الكاروتينات في تعزيز صحة القلب وسلامته، وذلك يمنع كوليسترول (LDL) أو البروتينات منخفضة الدهون التي تتسم بالخطورة من التأكسد: وهي العملية التي تجعل الدهون تلتصق بجدران الشرايين، وتبين الدراسات أن الأشخاص الذين يرتفع لديهم مستوى الكاروتينات يقل لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب، مقارنة بهؤلاء ممن تنخفض لديهم هذه المركبات. وقد وجد الباحثون في جامعة جونز هوبكنز في بالتيمور أن المدخنين، الذين سبق أن أصيبوا بنوبة قلبية واحدة يقل احتمال إصابتهم بنوبة قلبية ثانية إذا ارتفع في مستوى الدم لديهم نسبة أربعة أنواع مهمة من الكاروتينات هي البيتاكاروتين، الليوتين، والليكوبين والزيكسانثين.

أما الكاروتينات والسرطان، فقد وجد أن الطريقة التي تعمل بها الكاروتينات ضد أمراض القلب، هي نفسها التي تعمل بها ضد السرطان؛ حيث يعتقد الباحثون أن هذه المركبات من عبر تحييدها للجذور أو الشقوق الحرة تحول دون تلف الحمض النووي (DNA)، وهي المادة الجينية التي تتحكم في وظائف الخلايا.

لقد وجد الباحثون في إحدى الدراسات التي أجريت في جامعة أريزونا في توكسون أن الجرعات العالية من البيتاكاروتين نحو ٣٠ ملليجرام لها القدرة على تقليص الأضرار، التي يحتمل أن تتحول إلى سرطان في الدم بنسبة تصل إلى ٥٠٪ في بعض الحالات.

وهناك العديد من الدراسات الأخرى، التي توصلت النتائج لنفسها. وهذه الاكتشافات ذات أهمية، لأنها توحي أنه باستطاعتك فعل شي ما تمنع به بدء تكون السرطان داخل جسمك. وهناك نوع من الكاروتينات يبدو أنه يحارب السرطان، وهو مركب ليكوبين، وهو تلك الصبغة الحمراء التي تعطي الطماطم ذاك الوهج الأحمر. وقد وجد العلماء أن الأشخاص الذين تناولوا عشر حصص غذائية أو أكثر أسبوعياً من الأطعمة التي تعتمد أساساً على الطماطم قل لديهم خطر الإصابة بسرطان البروستاتا

بنسبة ٤٥٪. أما الأشخاص الذين تناولوا من أربع إلى سبع حصص غذائية أسبوعياً فقط أقل من حصة غذائية واحدة في اليوم ظلوا بعيداً عن الخطر كذلك بنسبة ٢٠٪، وليس من الضروري تناول الطماطم في حالتها الطبيعية فقط، حيث إن تناول البيتزا وعصير الطماطم والأغذية التي تعتمد على الطماطم سوف يمدك بالوقاية أيضاً. بالرغم من أن الأدلة قد أثبتت بما لا يدع مجالاً للشك أن الأشخاص الذين يحصلون على أعلى نسبة كاروتينات في غذائهم نادراً ما يصابون بالسرطان، إلا أنه لم يتم التوصل بعد إن كان تناول مكملات هذه المركبات له الفاعلية نفسها أم لا.

الكاروتينات ومشكلات البصر:

كلنا يعرف أن تدهور البقعة الشبكية في العين يؤدي إلى العمى، فقد وجد أن الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض عند تناولهم السبانخ والكرنب والأوراق ذات الأوراق الداكنة خمس أو ست مرات في الأسبوع ينخفض لديهم خطر الإصابة بتدهور البقعة الشبكية بنسبة ٤٣٪ أكثر من أولئك الذين يتناولون كميات أقل من مرة في الشهر. والكاروتينات التي تبدو فاعلة في هذا الصدد هي زيكسانثين، وليوتين، تقوّض آثار الجذور الحرة في شبكية العين الخارجية، وتمنع الجذور الحرة من إتلاف أنسجة العين السليمة.

ما هي الفواكه والخضراوات الغنية بالكاروتينات؟

يوجد كاروتين الفا في الجزر واليقطين والأفوكادو والطماطم والذرة والفلفل الأحمر. أما كاروتين بيتا فيوجد في الجزر والفلفل الأحمر والبطاطا الحلوة واليقطين والشمام والمشمش والبروكلي والهندباء البرية والمنقة والسبانخ والكرنب والبقدونس والجرجير والحبق وقرة العين والباباي (العنبروت). أما الليكوبين فيوجد في الطماطم، والكرنب والبطيخ الأحمر وثمر الورد والمشمش والجوافة. أما اللوتئين فيوجد في اللخنة والبروكلي، والكيوي والملفوف والخس الروماني والبسلّة الخضراء والراوند والذرة والقرع الأصفر. والكريبتوزانثين يوجد في البيابا، والبرسيمون والفلفل الأحمر، والمندرين (اليوسفي) والبطيخ الأحمر والمنقة والجوافة والخوخ وثمرة زهرة الآلام الحمراء والبرتقال. أما الزيكسانثين فيوجد في اللخنة والسبانخ والذرة والخس الروماني واليوسفي.



الأثب

Salicifoia



الأثب شجرة دائمة الخضرة ذات لون أزرق يميل إلى الخضرة، كثة الأغصان والأوراق.. تحمل أوراقاً كبيرة رمحية، يصل طولها إلى ١٤سم وعرضها إلى ٤سم. النورة تبنية في حجم البندقة، توجد في مجاميع في أعناق الأوراق. الأزهار وحيدة الجنس، الزهرة المؤنثة تتكون من كربلتين ومسكن واحد يحوي بويضة واحدة، أما الزهرة الذكر فتحتوي على سداة واحدة ذات خيط مستقيم، الثمرة كاذبة، مركبة تتكون نتيجة نمو النورة المخروطية أو الكروية، التي تضم بداخلها كلاً من الأزهار المذكرة والمؤنثة. (عن الأستاذ الدكتور علي الفيمي).

يعرف النبات علمياً باسم Ficus salicifolia من الفصيلة التوتية Moraceae.

الموطن الأصلي للأثب: الهند، وينتشر بشكل كبير في المناطق الباردة من المملكة العربية السعودية، وبالأخص منطقة عسير.

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الثمار على كمية كبيرة من المواد الهلامية والسكرية، وتحتوي الأوراق على عصارة لبنية مليئة بالكومارين والمواد العفصية القابضة. وقد قام جاد الله ومعاونوه عام ١٩٨٦م بدراسة التغير الموسمي للمحتوى الكوماريني في مختلف أجزاء النبات، وقد وجدوا أن أقل محتوي من الكومارين في الأوراق كان في نهاية فصل الربيع، بينما كان أقل تركيز للكومارين في الساق كان في وسط الصيف. أما أعلى تركيز للكومارين فكان في الأوراق في فصل الصيف، بينما كان في فصل الشتاء بالنسبة للساق.

الاستعمالات:

تؤكل ثمار الأثب، ويستعمل الأهالي المواد الهلامية في ثمرة الأثب في علاج حساسية الجلد. كما يستعملون مسحوق خشب السوقا ممزوجاً مع دقيق الذرة أو النشاء لعلاج مرض الخرف والذي يسمى المالينخوليا.

يقول طارق وزملاؤه من السعودية «إن الدراسات والبحوث التي أجريت على هذا النبات في مركز أبحاث النباتات الطبية والعطرية والسامة بكلية الصيدلة بجامعة الملك سعود، قد أوضحت أنه يحتوي على عدد من المواد الفاعلة من هذه المواد ما هو مقوٍ للقلب، ومنها ما يصنع على خفض مستوى ضغط الدم في الشرايين، ومنها أيضاً ما يصنع على تنشيط الجهاز العصبي المركزي. كما يستعمل الأثب في علاج من به رضوض نتيجة سقوطه من مكان مرتفع، كالأشخاص الذين يتسلقون النخل لجمع البلح أو الذين يسقطون من فوق الجمال وخلاف ذلك، حيث يؤخذ كمية كبيرة من أوراق الأثب الكبيرة وأوراق العشر، وتسخن على النار، ثم يفرش جزء منها في حفرة مستطيلة تتسع للمصاب، ينام فيها ويغطى جسمه بباقي الأوراق الساخنة، ثم يغطى بثياب، ومن فوق الثياب رمل، ويمكث في هذه الحفرة مدة ساعتين تقريباً. وبعدها يخرج من الحفرة معافى بإذن الله.

وفي السعودية يقول المواطنون: إنهم يستخدمون ثمار وفروع وأوراق نبات الأثب، ويضعونها في وعاء كبير مملوء بالماء، ثم يوضع الوعاء بما فيه من نبات الأثب والماء على النار يغلي مدة طويلة، حتى تهترئ الثمار والأوراق، ثم يأخذون هذا الماء بما

فيــه من أجــزاء النبات، ويحفرون حفــرة مستطيلة في الرمل تتســع لرجل ينام فيها. ويدهنــون الجســم بجزء من هــذا الماء والجزء الباقــي يشبعون به قــدراً مناسباً من الرمل الساخن، ثم يضعون المريض في الحفرة ممتداً، والذي لم يعرف له الأطباء أي عــلاج مثل الروماتويد والروماتزم ويضعون فوقه الرمال المشبعة بماء الأثب ويتركونه عدة ساعات ثم يخرجونه من الحفرة، ويشفى بإذن الله.

ويقــول عقيــل ورفاقه من السعوديــة: إن العصارة اللبنية تستخــدم غسولاً للعين كمطهر، كما أنه مفيد في علاج البهاق.

وتقول الدراسات الحديثة عن الأثب: إنه يستعمل لعلاج عدد من الأمراض، منها استخدام الأوراق ولحاء الشجرة لتفريج الإسهال والزحار وخفض النزيف. كما توضع العصــارة اللبنية على البواسير والثآليل والمفاصل المؤلمة. والثمار ملينة وتمضغ الجذر للحيلولة من مرض اللثة، ويستخدم اللحاء في الطب الأيروفيدي لعلاج السكر.



الأخيلية ذات الألف ورقة
Yarrow

الأخيليـة ذات الألف ورقة، هي عشبة معمرة، يصل ارتفاعها إلى متر واحد ذات أوراق ريشية، تحمل عدداً كبيراً من الوريقات، وذات أزهار بيضاء، وفي بعض الأحيان صفراء إلى بيضاء، مغطى بوبر خفيف تشبه أزهاره المظلة.

تعـرف علمياً باسـم Achillea millefolium مـن الفصيلـة المركبـة Compositae.



الموطن الأصلي للنبات:

أوروبة وغربي آسية، تنبت في البراري في المناطق المعتدلة، وفي المروج، وعلى جوانب الطرقات.

الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار؛ الذي يشمل بشكل رئيس الليناليول والكافور وسابنين وكامازولين. كما تحتوي لاكتونات التربينات الأحادية النصفية، وكذلك فلافونيدات وقلويدات (أخليين) ومتعددات الأستيلين وتربينات ثلاثية وحمض الساليسيليك وكومارينات وحموض العفص.

الاستعمالات:

منذ أكثر من ٢٥٠٠ عام اكتشف أخيل، دون أن يدري، الاستخدام الطبي للأخلية، وكان ديوسقريدس طبيب الفيالق الرومانية، ينصح بسحق أوراق هذا النبات وتطبيقه على الجروح. وتؤكد الأسماء العديدة لهذا النبات وخاصة «العشبة العسكرية»، «نبات الجندي» فاعليته كمخثر للدم عبر العصور الوسطى.

كان الأطباء الصينيون في حقبة أخيل يستعملون هم أيضاً الأخيلية «الأخيلة» لمعالجة الالتهابات وحالات النزيف وغزارة تدفق الدماء الطمثية، وكذلك لمعالجة عضة الكلب والثعبان. أما الأطباء التقليديون في الهند القديمة فكانوا يستخدمون الأخيلية لخفض حرارة الحمى، كان عالم الأعشاب جون جيرارد يوصي باستعمال الأخيلية لمعالجة أورام الأعضاء الصميمية، وفي القرن السابع عشر أعلن جون باركنسون أنه يكفي وضع القليل من هذا النبات في الأنف لإيقاف الرعاف (النزيف)، وقد أعلن نيكولاس كولبير من جهة آن بإمكان مرهم من الأوراق أن يسرّع في التئام الجروح ويخفض النزيف، ومعالجة الالتهابات والقرحات ومعالجة البواسير بشكل رائع. إن أول من أدخل الأخلية إلى أمريكة الشمالية هم طليعة المستعمرين، فاعتمدها هنود أمريكة لعلاج خارجي للجروح والحروق، وكعلاج داخلي للرشح وآلام الحلق والتهاب المفاصل وآلام الأسنان والأرق وعسر الهضم.

كان الأطباء الانتقائيون في القرن التاسع عشر يعدون الأخيلية نباتاً مقوياً للأوردة، ولكنهم يرفضون مزاياه في تخثر الدم والتئام الجروح، وكذلك وصفه بعض

الأطبـاء الأمريكيين في بحثهم الطبي بمستوصف الملـك الأمريكي لمعالجة وجود الدم في البول أو السلس البولي والبواسير وآلام الطمث والإسهال والزحار وحالات النزيف الصغـري. أما عـالم الأعشـاب المعاصر ستيفن فوسـتر فقد عدها ضمـاداً طبيعياً، ووصفها زملاؤه في معالجة الحميات والانتانات البولية واضطرابات الهضم.

تعد الأخيلية عشبـة نسائية، فهي تساعد في تنظيم دورة الحيض، وتقلل النزيف الحيضـي الشديد. وتخفف آلام الحيضـ. كما أنها تعالج حمى الكلأ. وتخفض ضغط الـدم المرتفـع، وتحسـن دوران الـدم في الأوردة، وتخفـف أوردة الـدوالي. لتحضير شـراب من الأخلية، يؤخذ نصـف ملعقة إلى ملعقة تضاف إلى مـلء كوب ماء مُغلى، ويـترك ينقـع مدة ١٠ دقائق، ثـم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مـرات في اليوم. لا ينصح بإعطـاء مستحضرات الأخيليـة للأطفال دون الثانية من العمـر. أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين من العمر فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة التركيز وزيادة الجرعة عند اللزوم.



الآس البري الشائك
Butcher's Broom



الآس البري الشائك، الذي يعرف بالسفندر اللاسع هو عشب معمر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى نحو متر، له أغصان جلدية شبيهة بالأوراق ذات شوكة طرفية. وللنبات أزهار بيضاء مخضرة، وثمار عنبية لامعة. يعرف الآس البري علمياً باسم Ruscus aculeatus من الفصيلة الزنبقية Liliaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وغرب آسية وشمال إفريقية. وهو ينمو في البراري والأراضي غير المزروعة. يجمع النبات في الخريف.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية للنبات:

يحتوي النبات على جلوكوزيدات صابونينية، وأهمها مركب الروسكوجنين والنيورسكوجنين، وهذه المركبات لها بنية كيميائية تشبه بنية مركب الديوسجنين الموجود في نبات الأنيام البري.

الاستعمالات:

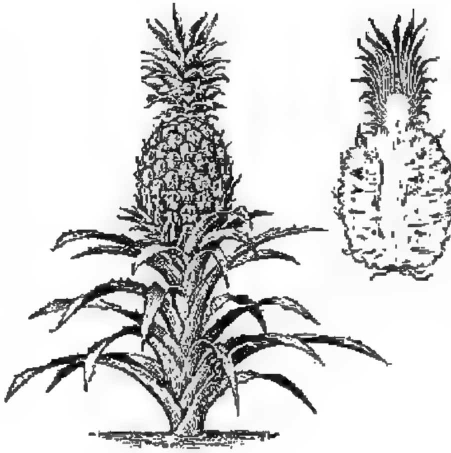
استخدم الآس البري الشائك منذ مئات السنين. وقد نسب إليه الطبيب الأغريقي دسقورديس في القرن الميلادي الأول القدرة على زيادة تدفق البول والنزيف الحيضي، واعتبر العشبة مفيدة في علاج حصى المثانة واليرقان والصداع.

يستخدم اليوم الآس البري الشائك لعلاج الدوالي والبواسير. ويخلّص الجسم من زيادة السوائل وتورم الساقين والقدمين. وينشط الدورة الدموية في اليدين والقدمين والشعيرات الدموية. يزيل العوارض الالتهابية المختلفة. ومفيد للمسالك البولية. يوجد مستحضر مقنن من النبات متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً. يجب عدم استخدام الآس البري الشائك من قبل المصابين بارتفاع ضغط الدم.



الأناناس

Pineapple



الأناناس نبات عشبي -معمر يصل ارتفاعه إلى نحو متر، ذو أوراق خضـراء مزرقـة على شـكل سيوف، تنمو حول جذع غليظ ولحواف الأوراق أشواك حادة. وللأناناس جذور تحت سطـح الأرض، وجـذور صغيرة تنمو فوق سطح الأرض. وعندما يبلغ عمر النبات ١٤ إلى ١٦ شهراً تظهر النوارة في المنتصف، وهي ساق زهرية تتصل بهـا زهـور رقيقة. والنوارة تشبه كوزاً قرنفلياً أحمر. وبعـد أن تنمو النوارة نحو خمسة سنتيمـترات طولاً، تبدأ في التفتـح على شكل زهور زرقاء بنفسجيـة، وتزهر كل زهرة ليوم واحد فحسب، وتتفتح كل الزهور في غضون ٢٠ إلى ٣٠ يوماً. وتتطور كل زهرة إلى باكورة ثمرة، ثم تتوحد الأجزاء اللحمية للبواكير مع الساق الزهرية التي كانت متصلة بهـا. وهـذه المجموعـة الموحدة من بواكـير الثمر تسمـى الثمرة المتعـددة. وتكون هذه الثمـرة المتعددة والساق الزهرية المركـز الأصفر للأناناس، ثم يتطور جراب الأناناس من تراكيب ورقية غليظة جامدة، تسمى الوريقات الزهرية. تزن ثمرة الأناناس ما بين ٢ إلى ٣ كيلوجرامـات. وللثمرة الناضجة غلاف برتقـالي مخضر أو أخضر مصفر أو أخضر غامق، وتوجد على قمة الثمرة مجموعة من الأوراق الصغيرة تسمى التاج. ولب الثمرة وهو الجزء الذي يأكله الناس متماسك أصفر فاتح، وقد يكون أبيض.

يعرف الأناناس علمياً باسم Ananas comosus من الفصيلة Bromeliaceae.

الجزء المستخدم من نبات الأناناس: الثمرة والأوراق.

الموطـن الأصلي للنبات: يعتقد كثير من العلماء أن الأناناس قد نشأ في البرازيل، وأن كريستوفـر كولومبوس وطاقمه الذين اكتشفوا جزر الهند الغربية في سنة ١٩٤٢م من المحتمل أن يكونوا هم أول من تذوق تلك الفاكهة من الأوروبيين، ثم وجد الأوروبيون الأنانـاس بعـد ذلك منتشـراً في معظم جنوب ووسـط أمريكة وجزر الهنـد الغربية، فأخـذوا الثمرة إلى أوروبة وزرعوها في بيوت محميـة، وأصبحت هي الفاكهة المفضلة للأسـرة المالكة والأثرياء. بدأ الإنتاج الاقتصـادي للأناناس في أواسط القرن التاسع عشـر باستراليـا وجزر الأزور وجنوب إفريقية. أما اليوم فـإن الدول الرئيسـة المنتجة للأناناس هي البرازيل والصين وأندونيسيا وساحل العاج وماليزيا والمكسيك والفلبين وجنوب إفريقية وتايلاند والولايات المتحدة الأمريكية.

المحتويات الكيميائية:

تحتـوي ثمـرة الأنانـاس علـى البروميلين، وهـو إنـزيم يشبه إلى حد مـا إنزيم البيابيـن الموجود في ثمار العنبروت (البيايا) يذيـب البروتين. يحتوي كوب واحد من قطـع الأنانـاس على نحو ٧٥ سعرة حرارية، ويوفـر ٢٥ ملغم من فيتامين ج (٤٠٪ من الاحتيـاج اليومي للبالغين). كما يحتوي علـى الثيامين وحمض الفوليك وفيتامين ب٦ وحديد وماغنسيوم.

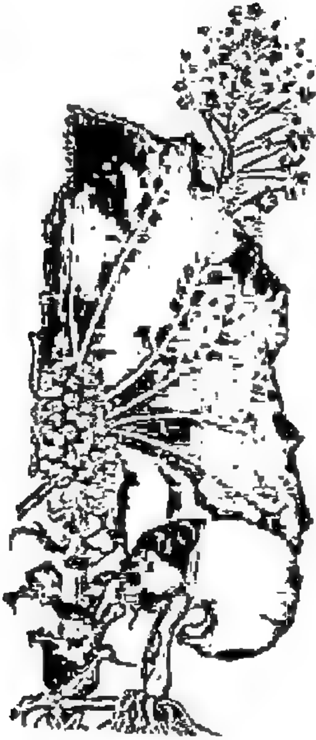
الاستعمالات:

تستخدم الثمار غير الناضجـة الحامضة لتحسين الهضم وتزيد الشهية للطعام وتفـرج التخمـة. وفي طب الأعشاب الهنـدي يعتقد أنه يصلح مقويـاً للرحم، والثمرة الناضجـة تـبرد وتلطـف وتستخدم لطـرد الغازات وخفـض حمـض الهيدروكلوريك في المعـدة. ومحتـواه الهـام من الأليـاف القابل للذوبـان في الدهـون يجعله في علاج الكوليسـترول المرتفـع في الدم. كمـا أنه يفـرج الإمساك بسبب الأليـاف غير القابلة للذوبـان في الدهون، وأما عصير الأناناس الطازج فيعـد مقوياً هضمياً ومدراً للبول. أمـا الأوراق فهـي مفيدة في الحث على بدء الدورة الحيضيـة وتلطيف الحيض المؤلم. والطريقـة أن يؤخذ ملء ملعقـة من مسحوق الأوراق وتوضع في مـلء كوب ماء مُغلى، وتترك مدة ١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.



الباطاسيطس

Butterbur



يعرف الباطاسيطس بأسماء أخرى مثل حشيشة القرعان والقبعة المخزنية. والباطاسيطس عبارة عن عشب معمر وبري، يصل ارتفاعه إلى متر واحد. له أوراق قلبية كبيرة جداً وواسعة، تشبه إلى حد ما أوراق الراوند. تظهر بعد أن يزهر النبات، وتعطي للنبات منظراً متميزاً. ومن شكل الورقة اشتق اسم النبات العلمي Petasos باليونانية، ويعني القبعة الكبيرة. يحمل النبات أزهاراً قرنفلية في سنابل.

يعرف النبات علمياً باسم Petasites hybridus من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة والنبات يفضل المواقع الرطبة على جوانب الطرقات وضفاف الجداول.

الأجزاء المستخدمة من النبات: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على قلويدات البيرولوزيدين، لا سيما قلويد لأسيما السينسيون. كما يحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وزيت طيار وبكتين وهلام وأينولين (في الجذر).

الاستعمالات:

استخدمت أوراق هذا النبات من قبل الريفيين، وقد كتب نيكولاس كليبر في كتابه «الطبيب الإنجليزي ١٦٥٢» أن جذر النبات مفيد جداً في مواجهة مرض الطاعون والحميات الطاعونية بالحث على التعرق.

لنبات الباطاسيطس خصائص مقوية وطاردة للبلغم ومضادة للتشنج ومطهرة تعمل بشكل خاص في المعدة وقنوات الصفراء والاثني عشر، وتستخدم بشكل رئيس لعلاج المشكلات الصدرية، مثل التهاب القصبيات والربو والشاهوق، وتساعد في تقوية الهضم. وهي فاعلة بشكل خاص عندما يكون عسر الهضم ناتجاً عن إعاقة تدفق الصفراء. وتستعمل على نطاق واسع لالتهابات المجاري البولية. كما أن كمادات أوراقه الطازجة تخفض بعض الآلام المفصلية وتسهل التئام الجروح. والجذر يتمتع بصفة كونه مضاداً للتشنج، يستعمله الأطباء التجانسيون على شكل محلول لمداواة آلام الأعصاب. كما يزعمون أن مستحضرهم هذا له فوائد أكيدة في علاج التأتأة. كما أن لبخة من الجذر تستخدم لتسريع التئام الجروح والطفح الجلدي.

يجب عدم استخدام الباطاسيطس إلا باستشارة الطبيب، نظراً لاحتوائها على قلويدات البيرولوزيدين السامة.



البرتقال
Orange



البرتقال شجر معمّر يصل ارتفاعه إلى أربعة أمتار. أوراقه بيضوية لامعة. تشبه إلى حد ما أوراق الليمون. الأزهار بيضاء. الثمرة كبيرة، تكون خضراء، ثم تتحول إلى اللون البرتقالي عند النضج، ويوجد من البرتقال عدة أنواع، ويشتهر بعضها مثل برتقال «أبو سرة» والبرتقال «الدموي».

يعرف البرتقال علمياً باسم Citrus autanlium من الفصيلة الشذابية Rutaceae.

الموطن الأصلي للبرتقال: الصين، ويقال: إن البرتغاليين كانوا أول من نقله من موطنه الأصلي الصين إلى البرتغال، وسمي على هذا الاسم.

الجزء المستخدم من البرتقال: تستخدم أوراق وأزهار وثمار وبذور البرتقال.

المحتويات الكيميائية:

إن التركيب الكيميائي لجميع أنواع البرتقال متقارب، وتحتوي الثمار في المتوسط على ٩٠٪ ماء، وَ ٩ ٪ بروتينات، وَ ٢٪ مواد دهنية، ٥٪ مواد معدنية وَ ٨٪ ألياف. وأهم المعادن الموجودة في البرتقال هي فسفور وصوديوم وكالسيوم وحديد ونحاس وكبريت. كما يحتوي على أحماض مثل حمض الليمون وحمض التفاح وحمض الطرطريك. كما يحتوي البرتقال على فيتامين ج وفيتامين ب١ ، ب٢. كما يحتوي على كاروتين ومواد سكرية.

الاستعمالات:

عرف الصينيون البرتقال قبل ميلاد -المسيح عليه السلام-، بنحو ٢٢٠٠ سنة، وعدّوه رمز السعادة. ومن الصين كان يصدر إلى بلدان كثيرة. وكان الصينيون يستخدمون قشوره وبذوره وأوراقه وأزهاره. وكانوا يعرفون من أنواعه نحو مئتي نوع. عرف الأنجليز البرتقال عام ١٦٨٥م، وكان اهتمامهم برائحته أكثر من طعامه، فكانوا يعطرون قفازاتهم بزيته ويحملونه في جيوبهم. وكان الملك شارل الأول يفتخر بحديقته التي تزهو بأشجار البرتقال.

البرتقال مفيد للصدر، والسعال، ويقوي الكبد، وينشط الدورة الدموية في القلب، ويزيل الفضلات من الأمعاء، ومقوٍ للدماغ والجهاز العصبي. وإذا مزج عصيره بعصير الليمون الحامض حفظ الجسم من أمراض كثيرة، ولذا يعد أحد أهم الفواكه الشتوية في الغذاء والعلاج.

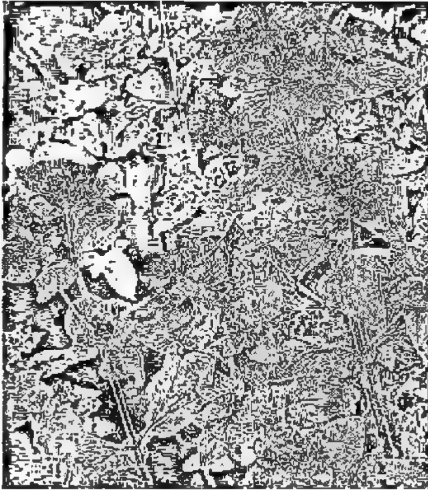
يوصي الأطباء كثيراً بأكل البرتقال وشرب عصيره لإزالة السمنة، وفي حالات الضغط العالي، وهو منشط جيد لخمائر المعدة الهاضمة إذا أُكِلَ بعد الطعام، وإذا أُكِلَ قبل الطعام فتح الشهية. وهو يقي من مرض الأسقربوط ونخر الأسنان، ويثبت الكالسيوم في العظام، ويفيد في السعال الديكي وذات الرئة والحميات والأمراض الإنتانية. والنزيف والقيء وبالأخص قيء الحامل، والأمراض العصبية، واضطرابات المعدة والكبد والسكري. وإذا أخذ عصير برتقالة مع قليل من السكر خفف من آلام الأنفلونزا والزكام.

ولزهر البرتقال فوائد جمة، حيث تهدئ الأعصاب وتخفف الأرق والقلق والتشنج والخفقان والزحار. إذا شرب منقوع الأزهار أو مُغليه أفادت في تخفيف الصداع والسعال والفواق. وإذا شرب منقوع أوراقه ٢٠ جراماً في لتر ماء فإنها تفيد أيضاً في علاج الصداع والسعال الديكي.

أما قشور البرتقال فتفيد في علاج الروماتزم؛ حيث تؤخذ القشور وتوضع على مواقع الألم، وتكون القشرة من الجهة الداخلية لها، حيث يخفف الألم بأسرع وقت، وإذا وضع لب البرتقال على الوجه مدة ١٥-٢٠ دقيقة، فإنه يريح الجلد ويصفي لون البشرة.

إذا علقت برتقالة مغروز فيها عدة حبات من القرنفل في خزائن الملابس طردت العثة وغيرها من الحشرات.

البردقوش البستاني
Sweet Marjoram



يعرف البردقوش بعدة أسماء، فيعرف بالمردقوش ومرزنجوش والسمسق والعترة ومرو وحبق الفتى والعبقر والزعتري وريحان الكافور، وفي المنطقة الغربية بالدوش وفي المنطقة الجنوبية وزاب، وهو نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى نحو ٥٠ سم، أوراقه صغيرة بيضاوية عطرية، وأزهاره بيضاء إلى قرنفلية تبرز من آباط الأوراق العليا.

يعرف النبات علمياً باسم Origanum majorana من الفصيلة الشفوية Labiatae. يوجد نوع بري يسمى Wild Marjoram، وعلمياً باسم Origanum vulgare من الفصيلة نفسها، والمردقوش البري يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم وسوقاه مربعة حمراء، وأوراقه أهليجية وعناقيد من الأزهار القرنفلية الغامقة.

الموطن الأصلي للنوع البستاني: البلدان المطلة على البحر الأبيض المتوسط. والنوع البري موطنه أوروبة وزرع في الشرق الأوسط.

الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية والزيت العطري من النوعين.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي البردقوش البستاني، وهو النوع الأول على زيت طيار، يتكون: من هيدرات السابنين والسابنين واللينالول والكارفالكرول وتربينات أخرى، كما يحتوي على فلافونيدات وحمض الكافئين وحمض الروزمارينيك وثلاثيات التريبنوييد، أما النوع البري وهو الثاني فيحتوي على زيت طيار يشمل الثيمول والكارفاكرول وبيتا البيابولين والكاريوفولين واللينالول والبورنيول وحمض العفص وراتنج وستيرولات وفلافونيدات.

ونلاحظ أن النوع البري أغنى في المحتويات الكيميائية من النوع الأول البستاني.

الاستعمالات:

لقد أورد العشّاب جون جيرارد أن البردقوش البستاني علاج لأمراض الدماغ والرأس الناتجة عن البرد، عندما يستنشق يحث على العطاس، ويطرد الكثير من البلغم، وعند مضغه يخفف من ألم الأسنان. أما النوع البري فقد استخدمه الإغريق على نطاق واسع، وكان له دور أكثر أهمية في الطب من البردقوش البستاني. وفي القرن الثامن عشر وصف العشّاب كيوغ المردقوش البري بأنه ذو طبيعة حارة وجافة، وهو جيد لآلام المعدة والقلب، ومفيد أيضاً للسعال وذات الجنب، وانسدادات الرئتين والرحم، كما أنه يريح الرأس والأعصاب.

لقد عثر علماء الآثار في مصر على أجزاء من البردقوش البري في إحدى المقابر الفرعونية بهوارة، مما يدل على أن الفراعنة عرفوا قيمة نبات البردقوش، واستعملوه في عدة أغراض كثيرة. لقد استخدم مُغلّي البردقوش أيام الفراعنة على هيئة قطرة لعلاج أمراض العيون. وكانت الأزهار تضاف إلى مياه الحمامات للتمتع بالرائحة العطرية الفوّاحة للبردقوش، كما وصف الأطباء القدامى زيت البردقوش لعلاج حالات عسر الطمث والتخلص من آلامه. وكان مسحوق النبات الجاف يستعمل نشوقاً لعلاج بعض أمراض الجهاز التنفسي.

وفي الطب الحديث يستعمل البردقوش على نطاق واسع، نظراً لخصائصه المنبهة والمضادة للتشنج، على غرار البردقوش البري، الذي يستعمل لعلاج انتفاخ البطن والمغص والمشكلات التنفسية. لكن يبدو أن للبردقوش البستاني تأثيراً أقوى على

الجهاز العصبـي أكثر من تأثير النوع البري. والبردقوش البستاني مقوٍ عام يساعد في تفريـج القلـق والصـداع. أما الـبري فيساعد علـى تدفق الصفـراء، ولأنه مطهر قـوي فيمكن أخذه لعلاج الحـالات التنفسية، مثل السعال والتهـاب اللوزتين والتهاب القصبـات الهوائية والربو. كمـا اتضح أن منقوع ومُغلَى الأزهار للنوعين تساعد كثيراً في إزالة شوائب بشرة الوجه واستعادة نضارته على شكل مكمدات. وقد تمكن العلماء الفرنسيون مـن استعمال هذا النبات في عدة أشكال لعلاج التهابات الجهاز التنفسي وتهدئة حالات الربو وتشنجات المعدة وتسكين آلام الصداع النصفي والطمث وحالات الإرهاق وضعف الهضم وعسر البول.

يستعمل مُغلَى الأزهار والأغصان الجافة بمعدل ملعقة من المسحوق في ملء كوب ماء مُغلَى وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات يومياً. وذلك لعلاج النـزلات الشعبية ونوبات السعال والربو والـزكام والصداع العصبي النصفي والآلام المصاحبة للعادة الشهرية ومتاعب الهضم.





البرشوم (التين الشوكي)
Prickly Pear



البرشوم أو البرشومي هو نبات معمر، يصل ارتفاعه ٣ أمتار، له سوقا ملوقية كبيرة تغطيها الأشواك، وأزهار صفراء جميلة وثمار شوكية. تشبه إلى حد ما ثمرة الكمثرى ذات لون محمر إلى أرجواني، تنمو أنواع متعددة منه في المناطق الجافة جنوب غرب الولايات المتحدة الأميركية والمكسيك.

يعرف النبات علمياً باسم Opuntia ficus-indica من الفصيلة العبارية Cactaceae.

الموطن الأصلي للبرشوم: المكسيك، وقد وطن في المناطق شبه المدارية حول العالم. وتعد منطقة الطائف ومنطقة عسير من أفضل المناطق ربما في العالم إنتاجاً للبرشوم، وله موسم كبير في فصل الصيف، ويستخدمه الناس على نطاق واسع كفاكهة لذيذة.

الجزء المستخدم من النبات ثماره وأزهاره وأوراقه العصيرية. التي تعرف بالسوقا. تنمو الثمار في أطراف السوقا الشوكية الشبيهة بالأوراق. لقد استطاع عالم

أمريكي متخصص في البساتين تهجين سلالات بلا أشواك تزرع بغرض استخدامها طعاماً للإنسان.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمرة البرشومي على مواد سكرية ومواد هلامية وفيتامين ج، أ ومعادن مثل الكالسيوم والفوسفور وبروتين أما الأزهار فتحتوي على فلافونيدات.



الاستعمالات:

لقد استخدم المكسيكيون ثمرة التين الشوكي لصنع المربى ومشروب كحولي في المكسيك، وتربط الأوراق المشطورة حول الأطراف المجروحة كتدبير وقائي أولي. تستخدم أزهار النبات كمادة قابضة، وتخفض النزف. وتستخدم لمشكلات المعدة والأمعاء لا سيما الإسهال والتهاب القولون ومتلازمة الإمعاء الهيوجية. كما تستخدم الأزهار أيضاً لعلاج تضخم البروستاتا وتعد الثمرة من الفواكه المغذية.

والبرشومي يؤخذ ثمرته كبديل للعقاقير الملينة، ويمكن أخذه صباحاً على الريق. أما إذا أُخِذ بعد الطعام فإنه فعلاً هاضم ممتاز.

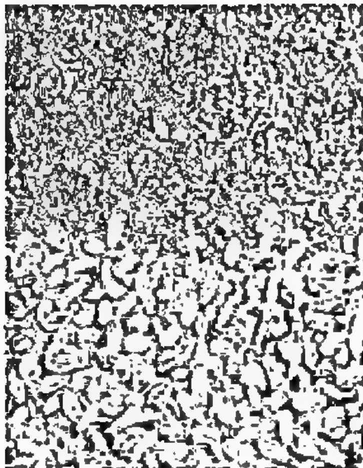
تستخدم أزهار النبات معجونة مع العسل لعلاج الربو.

ملاحظة:

يمكن إزالة أشواك الثمرة التي تعلق باليد عند تقشير البرشوم بدهن الأصابع بزيت السمسم.



البرغل
Bulgur



البرغـل هو جريش القمـح المسلوق، وطريقة صنـع البرغـل مـن القمـح هـو سلقه حتـى تلين الحبوب وتقارب النضج، ثم تنشر في أماكن مُعدَّة لذلك، وتترك حتى تجف تماماً، ثم تجرش وتنخل فيزول عن الجريش قشور القمح.

يستعمـل البرغل بكثرة في بـلاد الشام، وقد أثبتـت الأبحـاث العلميـة أن البرغـل يلعب دوراً كبـيراً في الوقايـة من سرطان القولـون وسرطان الثدي، وكذلك مرض الداء السكري، كما يساعد في علاج أنواع من مشكلات الهضم، وبالأخص الإمساك، وذلك يعود إلى غنى البرغل بالأليـاف. يحتـوي البرغل على مـواد هامة جداً تلعـب دوراً كبـيراً في الحد أو علاج كثـير من الأمراض، ومن أهم المحتويات الكيميائيـة للبرغل حمض الفريوليك ومادة اللجنـان والحديد والفسفور والزنك والمنجنيز والسيلينوم والماغنسيوم وفيتامينات أ، د، هـ، وبروتين ونشاء ومـواد سكرية بالإضافة إلى الألياف، التي لها علاقة بكثير من الأمراض، وتأتي أهمية حمض الفريوليك في أنه يقوم بمنع النترات والنتريت الموجودة في كثير من الخضـر والفواكه إلى مادة النيروسامين التي تسبب مشكلات سرطانية، كما أن مادة اللجنان الموجودة في البرغل تعد من أقوى المواد المقاومة للسرطان خاصة سرطـان الثـدي والقولـون، إن لهذه المادة خواصـاً مضادةً للأكسدة، ممـا يعني أنها

تلتهم جزئيات الأكسجين الخطيرة والمعروفة بالجذور الحرة قبل أن تدمر الخلايا المفردة. تقول دكتورة توسون: (إن مركبات اللجنان تقهر التغيرات السرطانية بمجرد وجودها، وتعمل على تقويضها). لقد عرفنا كيف أن الجذور الحرة قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان، وهذه الجزئيات الضارة نفسها يمكن أن تتلف الأوعية الدموية، وتهيء الظروف للإصابة بأمراض القلب. إن مادة اللجنان الموجودة في البرغل تساعد في حماية القلب، وذلك عن طريق حماية الكوليسترول، والسؤال، لماذا نريد أن نحمي الكوليسترول ؟ لأنه بكل بساطة عندما تتلف جزئيات الجذور الحرة للكوليسترول فإنه في الغالب يلتصق بجدران الشرايين ممهداً الإصابة بأمراض القلب. ويتسم البرغل بأنه منخفض الجوكوزمين، مما يعني أن السكريات التي يحويها تنطلق ببطء نسبي إلى مجرى الدم، وهذا لا يحافظ على ثبات مستوى السكر في الدم فقط، بل يلعب دوراً في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

إن الحصول على المزيد من الألياف في الغذاء يساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم. ويقلل خطورة الإصابة بالسرطان، وكذلك مرض السكر. بالإضافة إلى الوقاية من أمراض الجهاز الهضمي، وبالأخص الإمساك، ومرض البواسير. والبرغل معروف أنه مصدر جيد للألياف، حيث إن فنجاناً مطهياً من البرغل يمد الجسم بأكثر من ٨ جرامات من الألياف: أي نحو ثلث المقدار اليومي. إن أغلب فوائد البرغل تأتي في الحقيقة من الألياف غير القابلة للذوبان، إن هذا النوع من الألياف لا يتحلل داخل الجسم، ويظل في الأمعاء ويمتص كثيراً من الماء، وهذا يزيد من وزن الفضلات؛ مما يجعلها تتحرك بطريقة أسرع في الأمعاء وتخرج من الجسم بسهولة. كذلك المواد المحتمل أنها تسبب السرطان، ولا يوجد لديها وقت لكي تسبب أي مشكلات. لقد أجريت دراسة في مركز كورنيل الصحي في مستشفى نيويورك واستمرت أربع سنوات. أجرى الباحثون دراسة على ٥٨ رجلاً وسيدة لديهم تاريخ مرضي في مخاط الأمعاء، وبالرغم من أن المخاط ليس ضاراً في حد ذاته إلا أنه بمرور الوقت قد يصبح سرطاناً، لقد ثبت عبر هذه الدراسة أن الذين تناولوا البرغل زاد احتمال انكماش المخاط أو اختفائه تماماً لديهم من الذين تناولوا مواداً قليلة الألياف.



البرقوق الشائك

Blackthorn



البرقوق الشائك عبارة عن شجيرة كثيرة الفروع من الأغصان والجذور، كثيرة الشوك. تسقط أوراقها في فصل الخريف. لحاؤها بني إلى أسود. أوراقها بيضاوية متبادلة (متناوبة) ممنقة ومسننة الحواف. أزهاره ناصعة البياض مفردة أو مزدوجة، وتظهر قبل ظهور الأوراق في فصل الربيع. ثماره كروية زرقاء داكنة عند النضج وداخلها أخضر ووحيدة البذرة.

يعرف النبات علمياً باسم Prunus Spinosa من الفصيلة الوردية Rosaceae.

الموطن الأصلي للبرقوق الشائك أوروبة وآسية، ويفضل الأماكن المشمسة. ويتوافر هذا النبات في جميع البلدان العربية.

الجزء المستعمل من النبات: قشور السوقا والأزهار والأوراق والثمار.

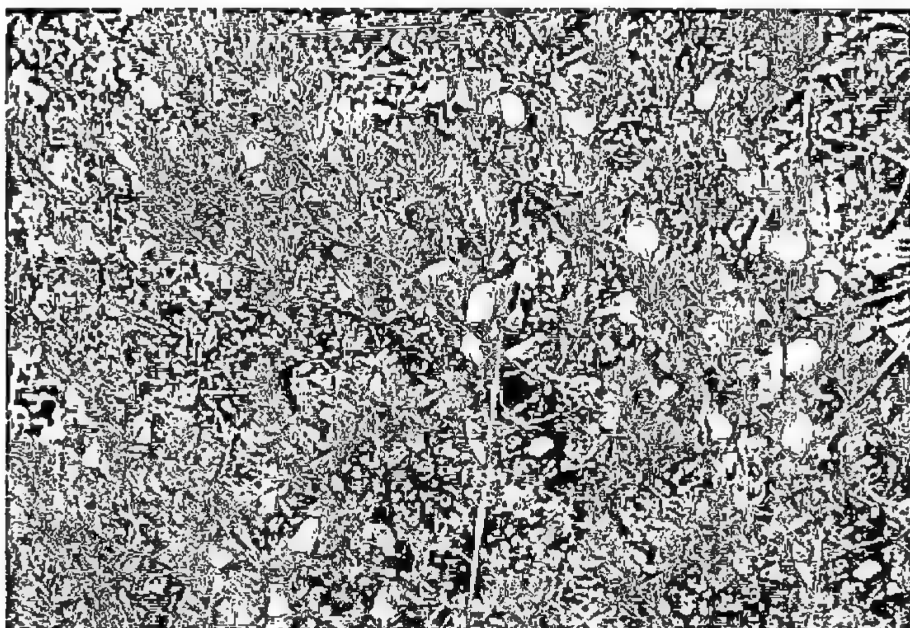
المحتويات الكيميائية:

يحتوي على مواد عفصية وجلوكوزيدات سيانوجونية من أهمها مركب أميجدالين وسكريات وفيتامين ج في الأزهار الطازجة. تحتوي الثمار على مواد عفصية وأحماض عضوية وبكتين وسكريات وفيتامين ج.

الاستعمالات:

تستخدم الأزهار مدرًّة للبول ومنشطة ومسهلة وضد الروماتزم. الثمار المجففة علاج للإسهال، سواء أكانت خضراء أم ناضجة، طازجة أم مجففة. تستعمل الأزهار في محلول منشط وملين خفيف وتستعمل الثمار المجففة لعلاج اضطرابات المثانة والكلى والمعدة من ضمنها الإسهال. ويمكن أكل الثمار الطازجة أو صنع شراب أو مربى أو نبيذ منها.

يؤخذ مقدار ملعقة طعام من الأزهار المجففة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى ويغطى ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب المحلول بمعدل كوب صباحاً وكوب عند النوم. كما يمكن استخدام ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الثمار الجافة في ملء كوب ماء مُغلّى وتركه ١٠ دقائق، ثم تصفيته وشربه بمعدل مرة واحدة عند النوم. يمكن أن يستعمل عصير ثمار البرقوق بعد نضجها لعلاج الروماتزم؛ حيث إن هذا العصير يثير عملية الأيض (Metabolism) ويزيد من قوة دفاع الجسم. كما أن هذا العصير مفيد جداً في حالات الإنفلونزا.



البروكلي:
Broccoli

البروكلي هو براعم زهرية كبيرة لنبات عشبي حولي، أوراقه كبيرة ذات أعناق ومقصصة، وذات عرق وسطي بارز. يعد إحدى الخضراوات التي لها تأثير مضاد للأكسدة ومضاد للسرطان.



الجزء المستخدم من النبات: البراعم الغنية بفيتامين ج وفيتامين أ وحمض الفوليك، وكميات جيدة من البروتين، وكميات جيدة من المعادن، مثل الحديد والكالسيوم. ويعد البروكلي مصدراً ممتازاً للمادة الكيميائية النباتية السلفورافان Sulphoraphanc أحد أنواع الأيزوثيوسيانات المشتقة من الجلوكوزيدات. كما يعد غنياً جداً بالبايوفلافونيدات.

الاستعمالات:

يعـد البروكلي غذاء غنياً بالمواد التي يحتاجها الجسم. كما أنه يقي من الإصابة ببعض أنواع السرطانات الشائعة. وقد ظهرت دراسات عديدة عبر السنوات العشرين الماضيـة أظهرت انخفـض معدلات الإصابـة بسرطان القولون والثـدي وعنق الرحم والرئـة والبروستاتا والمرئ والحنجرة والمثانة لـدى الأفراد الذين يتناولون البروكلي. يقول العلماء: إنه كلما كان البروكلي أغمق لوناً في خضرته ارتفعت قيمته الغذائية.

حديثاً قام الباحثون في معهد الأبحاث الغذائية في بريطانية بإنتاج بروكلي فائق، وهو مهجن من نوع بري قريب له يتميز بمستويات عالية جداً بالسلورافان.

يـؤدي قطع البروكلي أو مضغه إلى تمزق خلاياه وتحرير أنزيم الميدوسيناز الذي يحول الجلوكوزيدات إلى سلفورافان فاعل ويعزى إليه التأثير المضاد لأنواع السرطان المذكورة آنفاً.

علـى الرغـم من أنه يمكـن أكل البروكلي طازجاً دون طبـخ إلا أن فئة كبيرة من النـاس يفضلونه مطبوخاً. وحيث إن البروكلي يتأثر كثيراً بطبخه مدة طويلة مع الماء، وعليه فإنه يفضل طهيه بالبخار أو قليه. حيث نحافظ بهذه الطريقة على كمية كبيرة من المغذيات الموجودة فيه. ويعد سلقه في كمية كبيرة من الماء ضياعاً لمعظم العناصر المهمـة الواقيـة مـن السرطان، وكذلك فيتامـين ج. كما أن سلقه مع المـاء مدة طويلة يجعل له رائحة غير محببة تشبه رائحة الكبريت إلى حد ما.

ويجـب ملاحظة أنه كلما تحول البروكلي إلى اللون الأصفر فقد كثيراً من فوائده الغذائية، ولذا احصل على النوع الأخضر الغامق.

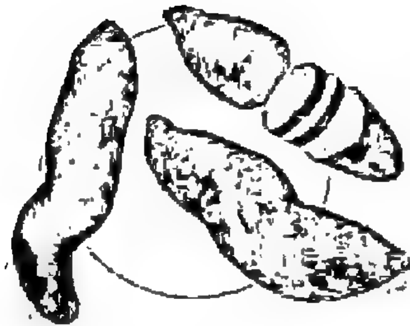
يتوافـر البروكلي الطازج في المحال الكبيرة طول السنـة. وتحتوي الأنواع المثلجة على نفس القيمة الغذائية الموجودة نفسها في البروكلي الطازج.

يؤخـذ ربع كيلو جرام من البروكلـي الطازج ويطبخ على البخار، ويضاف له قليل مـن الملـح، ويستمـر مدة ٥ دقائق فقـط، أو يسلق مـع ملء كوب ماء مـدة ١٠ دقائق، ثـم يرمي بالماء ويؤكل البروكلـي يومياً مع وجبة الغداء أو العشـاء، وهو من مضادات السرطان، وعلى مرضى السرطان استخدام البروكلي يومياً في غذائهم.



البطاطا الحلوة

Sweet Potatoes



يشبه نبات البطاطا الحلوة نبات البطاطس العادي، إلا أن درنات البطاطا الحلوة طويلة، وذات لون بني فاتح. والبطاطا الحلوة تحتوي على أشهر مضادات الأكسدة، مثل البيتاكاروتين وفيتاميني ج، هـ. وهذا يعني أنها تلعب دوراً في الوقاية من السرطان وأمراض القلب. وحيث إن البطاطا الحلوة تحتوي على نسبة كبيرة من الكربوهيدرات المركبة ومنخفضة السعرات الحرارية. تحتوي حصة واحدة غذائية مقدارها أربع أوقيات على ١١٧ سعراً حرارياً. يوصي الخبراء بتناولها للسيطرة على الوزن والحالات المرتبطة به مثل داء السكري. عادة ما يوصي الخبراء بتناول البطاطا الحلوة لما تحتويه من كمية عالية من البيتا كاروتين فحصة غذائية مقدارها ٤ أوقيات تمد الجسم بأكثر من ١٤ مجم من البيتاكاروتين. حيث يعد تناول البطاطا الحلوة وسيلة سهلة لتحصين نفسك من أمراض القلب والسرطان. وشأنها شأن فيتاميني ج، هـ ومضادات الأكسدة الأخرى. من المعروف أن البيتاكاروتين تحمي الجسم من جزئيات الأكسجين الضارة المعروفة باسم الجذور الحرة. حيث إن تناول بطاطا واحدة تساعد في تحييد تلك الجزئيات الحرة قبل أن تتاح لها الفرصة لإتلاف أجزاء متعددة من الجسم، مثل الأوعية الدموية أو مناطق بعينها من العين. في دراسة أجريت على ١٩٠٠ رجل وجد الدكتور موريس وزملاؤه أن الرجال الذين احتوت دماؤهم على أكبر كمية من البيتاكاروتين انخفض لديهم خطر الإصابة بالأزمات القلبية بنسبة ٧٢٪ عن

نظرائهـم ممن لديهم أقل المعدلات. وكذلـك المدخنون ممن يحتاجون إلى كل حماية ممكنة، قد حظوا ببعض الفوائد. فالمدخنون الذين حصلوا على كميات أعلى من هذه المركبـات انخفض لديهـم خطر الإصابة بالأزمات القلبيـة بنسبة ٢٥٪ عن نظائرهم الذين حصلوا على الكميات أقل.

إن البطاطـا الحلوة تعد مصدراً غنياً بفيتامـين ج. حيث تحتوي حصة مقدارها ٤ أوقيـات على ٢٨مجم، أي نصف المقـدار اليومي تقريباً. علاوة على ذلك فإن نفس الكميـة تمد الجسـم بست وحدات دولية من فيتامين هـ، أي ٢٠٪ من المقدار اليومي. وهـو عنصر غذائـي يصعب للغاية الحصـول عليه من أي مصدر طبيعـي. ونظراً لما تحتويـه البطاطا الحلوة من الأليـاف، فهي تعد أكثر الأطعمة فائـدة للمصابين بداء السكـري، حيـث إن الألياف تساعـد بشكل غير مباشر في خفض معـدلات سكر الدم عـن طريق إبطاء عمليـة تحول الغذاء لجلوكوز وامتصاصـه داخل مجرى الدم. ولأن البطاطا الحلوة عالية الكربوهيـدرات المركبة، فإنها تساعد في السيطرة على الوزن، ممـا يساعد كذلـك في إخضاع الداء السكـري للسيطرة. لقد وجـد أن هناك علاقة بـين الوزن ومعـدلات سكر الدم، فنحـو ٨٥٪ من المصابين بداء السكـري النوع الغير معتمد على الأنسولين (النوع الثاني) زائدو الوزن كما توضح الإحصاءات. وما دامت البطاطـا الحلوة من الأطعمة التي سوف تشعرك بالشبع، فمن غير المرجح أن تشتهي أي أطعمة أخرى مكسبة للوزن بعد تناولها.

إن البطاطا الحلوة تحتوي على فيتاميني ب، ب٦ والفولات، وهذه الفيتامينات هي التي تعزز مقدرة العقل على أداء بعض وظائفه التي قد تضمحل مع التقدم في السن.

في دراسة أجريت في مركز جان ماير لأبحاث التغذية البشرية عن الشيخوخة في جامعـة تافتس في بوسطن، فحص الباحثون معدلات الفـولات وفيتاميني ب٦، ب١٢ لدى ٧٠ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٥٤ إلى ٨١ عاماً. وكان لدى أصحاب أقل معدلات من الفولات وفيتامين ب ١٢ أعلى معدلات من حمض أميني يسمى هوموسيستين. وقد ارتبطت المعـدلات العالية من الهوموسيستين بالأداء المنخفض في الاختبارات المكانية مثـل نسخ مكعب أو دائـرة أو حتى التعرف على النماذج، وهذا يـدل على أن البطاطا الحلوة مفيدة جداً للعقل.

البفتة أو الونكة

Madagascar Periwinkle



وتعرف بالقضاب الوردي، وهي عشبة معمرة صغيرة يصل ارتفاعها نحو ٨٠سم، ذات سوقاً متعددة بلون أخضر، وأوراقها بيضوية لامعة، وأزهارها بيضاء إلى حمراء زاهية زهرتها خماسية السبلات.

يعرف النبات علمياً باسم Vinca rosea من الفصيلة الأبوسيانيبسية Apocynaceae. ويوجد نوع آخر يعرف علمياً باسم Vinca minor من الفصيلة نفسها، وهو عبارة عن عشبة دائمة الخضرة، تفترش الأرض يصل ارتفاعها نحو ٤٥سم ،ذات سوقاً متجذرة وأوراق أهليجية لامعة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء خماسية البتلات.

الموطن الأصلي للنباتين: الموطن الأصلي للأول مدغشقر، وهي شائعة اليوم في أغلب بلدان العالم حيث تزرع للزينة. أما الثاني فموطنه أوروبة، وينمو في الأسيجة الشجرية وعلى حدود الأحراج. كما يزرع كنبته حدائق.

الجزء المستخدم من Vinca rosea: الأجزاء الهوائية والجذر. أما الثاني Vinca minor فالجزء المستخدم منه الأوراق.

المحتويات الكيميائية للنوع Vinca rosea :

يحتوي هذا النوع على نحو ٩٠ قلويداً من مجموعة الأندول، ولكن أهم هذه القلويدات هي الفنبلاستين والفنكريستين والألستونين والأغماليسين واليوركريستين والرزربين.

أما النوع الثاني Vinca minor فيحتوي على ٧٪ من قلويدات الأندول بما في ذلك الفنكامين Vincamine والفنسين والفنكامينين والفنكاروبين وأحماض العفص.

الاستعمالات :

بالنسبة للنوع الأول فيستخدم في الطب الشعبي الفلبيني على نطاق واسع لداء السكري، وفي منطقة الكاريبي تستخدم الأزهار كغسول ملطف للعين. لقد أجريت بحوث مكثفة على هذا النبات لخصائص الفنكريستين والفنبلاستين كمضادين قويين للسرطان. ويعدان من أهم المركبات الطبية التي عثر عليها في النباتات في الأربعين سنة الأخيرة. فالفنكريستين علاج قياسي لمرض هودجكنز والفنبلاستين لسرطان الدم عند الأطفال، وقد وجد أن مستخلصات قضبان النبات تخفض مستويات سكر الدم.

أما النوع الثاني فقد وصف الكاتب الروماني أبوليوس من القرن الثاني في كتابه عن الأعشاب الطبية فضائل هذا النبات ضد المرض الشيطاني والمس الشيطاني وضد الأفاعي والوحوش المسعورة. كما أشار أيضاً إلى الطقوس المستخدمة في حصاد العشبة «أقطع هذه النبتة قائلاً: أصلي أن تكون أيها القضاب الذي نريدك لمزاياك المفيدة الكثيرة، زودني بما يقيني ويعافيني ويجنبني أضرار السموم والماء. وقبل أن تقتلع هذه النبتة تطهّر من كل الأدران، ولا تقطفها إلا عندما يبلغ القمر ليلته التاسعة».

يستخدم هذا النبات كعشبة قابضة ومرقئة، وهذه الخاصية تجعله غسولاً مفيداً لالتهاب الحلق واللثة وقروح الفم وقدرته على وقف النزف. وفاعلاً ضد النزيف الداخلي والنزيف الحيضي الشديد والرعاف، ويستخدم مركب الفنكامين لعلاج تصلب الشرايين والخرف الناتج عن عدم كفاية الدم المتدفق إلى الدماغ.

يجب عدم استخدام هذين النباتين من قبل المرأة الحامل. ولا يُعطى للأطفال ولا يستخدم إلا باستشارة طبية.



البقدونس
Parsley

البقدونس عشب حولي يصل ارتفاعه إلى ٣٠سم، ذو ساق منتصب وأوراق مركبة خضراء زاهية متجعدة أو ناعمة، وأزهار صغيرة بيضاء تنمو في عناقيد، وبذور صغيرة مضلعة. يعرف البقدونس علمياً باسم Petroselium crispum من الفصيلة المظلية Umbelliferae.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وشرق البحر الأبيض المتوسط. وهو يزرع حالياً في جميع أنحاء العالم كعشبة تستخدم في السلطات وكدواء.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور والجذور والزيت المفصول من البذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي البقدونس على زيت طيار يشمل على نحو ٢٠٪ من مركب الميريستيسين ونحو ١٨٪ من مركب الأبيول، وكثير من التربينات الأخرى. كما يحتوي على فلافونيدات وفتاليدات وكومارينات منها البرغابتين كما يحتوي فيتامينات أ، ج، هـ وبعض المعادن مثل الحديد، ونسبته عالية في نبات البقدونس.

الاستعمالات:

استخدم الفراعنة البقدونس الذي يسمى باللغة الفرعونية «ماتت»، وقد عثر عالم المصريات «جرابو» على بقايا بذور وأوراق هذا النبات في بعض المقابر الفرعونية، وتأكد أنهم استعملوا البقدونس في كثير من الوصفات العلاجية لكثير من الأمراض.

ومن أهم الوصفات الفرعونية أنهم كانوا يستعملون البقدونس الطازج طعاماً خافضاً للحرارة، وفي حالات عسر الدورة الشهرية أو انقطاعها، وعلى شكل لبخات لإزالة الالتهابات والأورام. بينما استعملوا بذور البقدونس لإزالة غازات الأمعاء وعسر التبوّل. وقد عرف البقدونس في اليونان وروما القديمتين كمدر للبول ومقوي هضمي ومنبه للتدفق الحيضي أكثر من كونه عشبة للسلطة. وفي روما كان البقدونس يرتبط بالآلهة بيرسيفون Persephone ملكة العالم السفلي، وكان يستخدم في المناسبات الجنائزية. وقد أدخل البقدونس إلى بريطانية عام ١٥٤٨م.

- يستخدم البقدونس على نطاق واسع، حيث إن أوراقه الغضة الطازجة عالية القيمة الغذائية، ويمكن اعتبارها مكملاً فيتامينياً ومعدنياً طبيعياً. وللبذور مفعول مدر للبول أقوى بكثير من مفعول الأوراق، ويمكن أن تحل محل بذور الكرفس في علاج النقرس والروماتزم والمفاصل الملتهبة، وطرد الفضلات لاحقاً عن طريق الكلى. كما أن جذر البقدونس يستعمل أكثر من البذور في طب الأعشاب الغربي، حيث يؤخذ علاجاً لانتفاخ وتطبل البطن والتهاب المثانة والروماتزم. يحث البقدونس على الحيض، ويساعد في تنبيه دورة الحيض المتأخرة وفي تخفيض آلام الحيض.
- يستخدم عصير البقدونس الذي يمكن مزجه مع أي عصير من عصائر الفواكه شراباً؛ بمعدل كوب أو كوبين يومياً لحالات الالتهابات الكبدية وآلام الطمث والكلى وعسر التبوّل ولإدرار اللبن والجدري.

- يستخدم عصير البقدونس مع مبشور قشر الليمون لتخفيض الوزن، حيث يؤخذ نصف حزمة بقدونس طازج وتنظف جيداً بالماء، ثم تعصر في الفرامة ويؤخذ من عصيرها نصف فنجان قهوة ويترك جانباً؛ ثم يؤخذ نصف ليمونة ويبشر غلافها الخارجي بالمبشرة، وتوضع في قدر صغير ثم يضاف لها ملء كوب ماء، ويوضع على نار هادئة مدة نصف ساعة، ثم يزاح من على النار ويبرد. يشرب عصير البقدونس ويتبع بالليمون ومائه، وذلك على الريق يومياً حتى الوصول إلى وزن مناسب.
- يستخدم مُغلّى مسحوق بذور البقدونس بمقدار ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى ويترك ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً، لإزالة حصى الكلى وتجمع السوائل في الجسم (أوديما).
- تستخدم أوراق البقدونس المشوية المهروسة لبخاتٍ موضعية لحالات التواء المفاصل وتصلب الشرايين والتهابات العينين.
- يستخدم غسول مُغلّي الأوراق والجذور بمعدل ١٠ غرامات لكل كوب من الماء المغلّى لإزالة البقع الجلدية وتخفيف حالات النمش.
- يستخدم زيت البقدونس في التدليك الموضعي لإزالة قمل الرأس والعانة.

يوجد مستحضر مقنن من البقدونس على هيئة كبسولات مقنن متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً كخافض للحرارة وتخليص الكلى من حصواتها، ويحمي ويطهر الكبد، ويخلص الجسم من السوائل الزائدة والمختزنة.

ملاحظة هامة:

يجب عدم استخدام أوراق أو زيت أو مسحوق جذور البقدونس فوق الجروح؛ لأن لها نتائج سيئة، فهي تعمل على تكوين أجسام معينة تمنع التئام الجروح، وتسبب لها التهابات ضارة.



البكتين

Pectin



البكتين من الألياف القابلة للذوبان، فهو يذوب في الجسم معطياً هلاماً لزجاً داخل الأمعاء، ويلتصق هذا الهلام بالمواد التي تشكل ضرراً مانعاً الجسم من امتصاصها، وفي الوقت ذاته فإنه يجعل الجسم يمتص العناصر الغذائية على نحو أبطأ. وكلتا الوظيفتين تجعل البكتين يلعب دوراً رئيساً في الوقاية من أمراض القلب والسكري وزيادة الوزن. كلنا نعرف أن أكبر التهديدات التي تهدد حياتنا الصحية هي أمراض القلب، وقد عرف أن أحد الأسباب الرئيسة للإصابة بأمراض القلب هو ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية؛ حيث يمثل الكوليسترول خطورة كبيرة لدرجة أن الأطباء يؤكدون أنه مع كل انخفاض بقدر ١٪ للكوليسترول يخفض خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٢٪.

إن الحصول على المزيد من البكتين في غذائنا استراتيجية ممتازة لخفض الكوليسترول؛ وحيث إن البكتين يذوب ليصبح هلاماً، فإن جزئيات الدهون والكوليسترول تجد نفسها حبيسة قبل أن تستطيع شق طريقها إلى مجرى الدم، وحيث إن الجسم لا يمتص البكتين نفسه، فإنه يخرج من الجسم مع البراز آخذاً الكوليسترول والدهون معه.

لقد وجد العلماء أن البكتين يساعد في خفض الكوليسترول بطريقة أخرى: فنظراً لأن البكتين لا يتم هضمه، فإن البكتريا في الأمعاء تبدأ في التهامه. وفي هذه العملية فإن البكتريا تفرز كيماويات تتجه إلى الكبد لتعوق إنتاج الكوليسترول. لقد أثبتت الأبحاث أن الأشخاص الذين يحصلون على ٦ جرامات من البكتين يومياً وهي الكمية نفسها التي توجد في ٣ أكواب من شرائح جريب فروت (ليمون الجنة) من الممكن أن يخفض لديهم الكوليسترول بنسبة ٥٪، لقد وجد أن الجريب فروت يعد مصدراً جيداً للبكتين، حيث تحتوي حصة غذائية مقدارها ٤ أوقيات على ١ جرام. والجريب فروت ليست المصدر الوحيد للبكتين، فكثير من الفواكه مثل التفاح والخوخ واللوز وفواكه أخرى تحتوي جميعها على البكتين؛ ينصح الأطباء والصيادلة وعلماء التغذية الأشخاص الذين يرغبون في إنقاص أوزانهم بتناول المزيد من الفواكه والخضر والبقول والأطعمة الغنية بالبكتين. حيث إن البكتين عندما يذوب في المعدة فإنه يتمدد وينتفخ، محتلاً مساحة كبيرة من المعدة، ويقوم في الوقت نفسه بعملية إبطاء امتصاص الجسم للسكر والعناصر الغذائية داخون الشخص قد تناول الكثير من الطعام. تقول دكتورة بابرا هارلاند أستاذة التغذية بجامعة هوارد في العاصمة واشنطن: (يساعدك البكتين على الإحساس بالشبع، ومن ثم لا تضطر إلى تناول الكثير من الطعام. ومن أهم العوامل المساعدة على فقدان الوزن بلا رجعة هو الحصول على المزيد من الألياف، بما فيها البكتين).

والحصول على البكتين مهم جداً على وجه الخصوص لهؤلاء المصابين بمرض السكر، فمن ينبغي عليهم فعل شيء ممكن للحفاظ على معدلات السكر متوازنة، فعليهم الإكثار من البكتين: ونظراً لأن البكتين يبطئ من معدل امتصاص السكر، فإنه قد يحول دون حدوث تأرجحات فجائية في جلوكوز الدم، التي قد تتلف الأعصاب والعيون والأعضاء الحيوية لدى المصابين بمرض السكر. قد لا يتصور كثير من الناس أن المربيات والجيلي الموجودة بالأسواق لا تكون كذلك إلا بوساطة البكتين، الذي يكون المادة الأساسية في صناعتها. فهو الذي يساعد المربى والجيلي والمواد الحافظة في التحول إلى هلام.





البلقاء

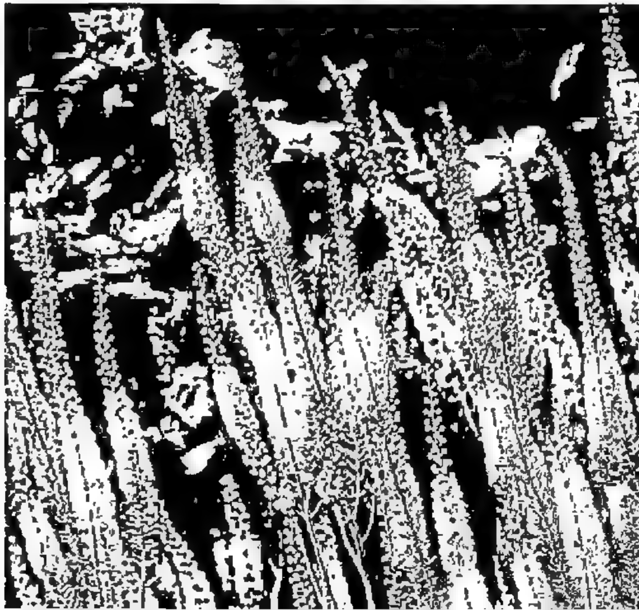
Tea tree

تعـرف البلقـاء أيضاً باسـم شجرة الشـاي، وهي نبـات دائم الخضـرة، يصل ارتفاعهـا إلى نحـو ٧ أمتار، لها طبقات من اللحاء الورقـي وأوراق مدببة وسنابل من الأزهار البيضاء. تعرف البلقاء علمياً باسم Melaleuca alternifolia.

الموطن الأصلي للنبات: أستراليا كوينزلاند وفي نيوساوث ويلز.

يوجـد عدة أنـواع من البلقاء مثـل M. leucadendron وتعـرف بالبلقاء البيضاء وكذلك M. virdiflora وتعرف بالبلقاء عريضة الورق، و M. linarifolia وتعرف بالبلقاء الكتانية، وزيتها العطري شديد الشبه بالزيت العطري للبلقاء الأساسية.

الأجزء المستعملة من نبات البلقاء جميع الأجزاء الهوائية والزيت الطيار.



المحتويات الكيميائية للبلقاء:

تحتوي زيتاً طياراً، وتشمل تربينين- ٤ -ول بنسبة ٤٠٪ وغاما تربينين ٢٤٪ والفا تربينين ١٠٪ وسينيول ٥٪.

الاستعمالات:

تعد البلقاء أحد أهم المطهرات الطبيعية، وتستحق هذه العشبة مكاناً في كل خزانة طبية: نظراً لفائدتها للسعات وللجروح والحروق والتهابات الجلد على اختلافها. والبلقاء علاج مأثور عند سكان أستراليا الأصليين. تستخدم اليوم على نطاق واسع في أوروبة والولايات المتحدة الأمريكية فضلاً عن أستراليا.

لقد أجريت الأبحاث على الزيت الطيار أول مرة في عام ١٩٢٣م، في أستراليا، وقد خضع لفحوصات واسعة منذ الستينيات، وتأكدت خصائصه المطهرة. وأثبتت التجارب الإكلينيكية في أستراليا بشكل رئيس أنه فاعل في علاج كثير من الحالات المعدية، وخاصة المشكلات الفطرية والجلدية مثل السلاق المهبلي والثآليل. تستعمل البلقاء لعلاج التهاب المثانة ومتلازمة التعب المزمن، وتستخدم غسولاً للفم لمواجهة العدوى الفموية ومرض اللثة، ويمكن استخدامها كذلك غرغرة من أجل التهاب الحلق. كما أنها تستخدم للعدوى المهبلية بما في ذلك السلاق.

وتعد البلقاء من النباتات الجيدة للقضاء على للفيروسات والفطريات، ومنبهة للجهاز المناعي.



البلوط (السنديان)

Oaks

البلــوط شجرة كبيرة تسقــط أوراقها في فصل الشتاء، لها جــذوع طويلة رئيسة يتفــرع منها أغصان مروحيــة ذات لحاء بني إلى رمادي. يوجــد نوعان تسمى حسب أعناق الثمار، وهما النوع غير معنق Quercus petraea والنوع المعنق Quercus robber، وكلاهما من الفصيلة Fagaceae يصل ارتفاع النباتين إلى نحو ٤٥ متراً. أوراق البلوط غــير معنــق متبادلة (متناوبة) غليظة خضــراء داكنة، وأعناقهــا قصيرة، وهي ندية في القاعــدة ومقسمة. أما أوراق البلوط المعنــق فشبيهة بالأولى. ولكن ليس لها أعناق ولهــا أذان صغيرة في القاعدة، وتنبت الأوراق والأزهار في الوقت نفسه. أزهار البلوط ذكرية وأنثويــة مفردة على الشجرة ذاتها. الأزهار الذكريــة خضراء صفراوية تشبه ذيــل القطة. أمــا الأزهار الأنثوية فموضّبــة بشكل سنابل شبه برعميــة في إبط أوراق أعلــى الفروع الصغــيرة. وهي مع الثمار، دون أعناق في النــوع غير معنق. وتنبت على شبه سنابل طويلة الأعناق في النوع المعنق. والثمرة تشبه إلى حد ما التمر اليابس ذات لون مخضر إلى أصفر. وقشرتها صلبة. يحمل البلوط ثماراً عفصية كاذبة.

الموطن الأصلــي للبلوط (السنديان) نصف الكرة الشمالي في الأحراج والغابات والآسيجيــة الشجرية العالية. ويزرع لخشبه الصلب المتميز، الذي يستعمل على نطاق واسع في التجارة.

الجزء المستخدم من النبات: اللحاء والثمار والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي لحاء البلوط على ما بين ١٥ - ٢٠٪ أحماض عفصية (Tannic acids) من أهمها الغلوياتين والإلاجتينين وحمض الغاليك. أما ثمار أو عفصات البلوط فتحتوي على نحو ٥٠٪ من أحماض العفص. وتحتوي الأوراق على مواد عفصية وكويرسترين Quercitrin.

الاستعمالات:

شجر البلوط أو السنديان مقدس لدى كهنة الدرويد، ويحظى بتقدير في طب الأعشاب الأوروبي من أجل ثماره وأوراقه ولحائه القابضة. وقد استخدم اللحاء لدباغة الجلود وتدخين السمك. وكان خشب السنديان يستخدم سابقاً في بناء الأساطيل البحرية للدول الأوروبية. وقد قطعت غابات بأكملها لسد حاجات بنّائي السفن.

يستخدم لحاء البلوط (السنديان) على هيئة مُغلّى: كسائل غرغرة لعلاج التهابات الحلق واللوزتين؛ ويمكن وضعه كغسول أو دهون أو مرهم لعلاج البواسير والشقوق والحروق الصغيرة وغير ذلك من المشكلات الجلدية. كما يستخدم اللحاء كمُغلّى: حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوقه في ملء كوب ماء مُغلّى ويترك مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً لعلاج الإسهال والزحار ونزف المستقيم. ويمكن استنشاق لحاء السنديان لتخفيف المنطقة المصابة. أما ثمار السنديان فهي قابضة شديدة تستخدم بمقادير صغيرة مكان اللحاء.

يستخدم اللحاء أيضاً لعلاج عضة الصقيع والتقرحات في الأطراف وحروق الجلد وأمراض الجلد بشكل عام، ومن أهمها الالتهابات الفطرية وكذلك لمنع عرق القدمين. كما تستخدم ثمار البلوط في النوع غير المعنق بعد فصلها من كؤوسها وتقشيرها، ثم تحميصها كطعام مناسب في حالات الإسهال الشديد. ويستعمل البلوط المحمص بديلاً للقهوة، ويمكن مزجه مع الكاكاو والسكر لعلاج الإسهال ومنشط عام، ولعلاج التهاب الغدد اللمفاوية. فالتحميص يزيل المواد العفصية المرة بعد تحويل النشاء في الثمار إلى دكسترين Dextrin.

أما الأوراق الطازجة فتستعمل كمادة مطهرة ومضادة للالتهابات لشفاء الجروح بسرعة والإكزيما خاصة الإكزيما الرطبة حيث تستخدم على هيئة لبخات.

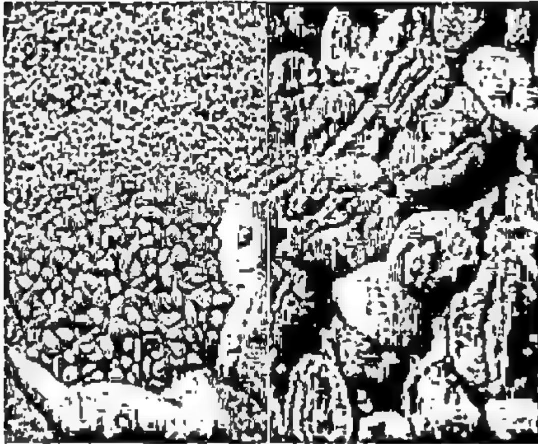
ملاحظة هامة:

- لا يؤخذ اللحاء داخلياً مدة تزيد عن ٤ أسابيع كل مرة.





البن
Coffee



البن هـو الثمار التي تصنع منها القهوة. وشجرة البن نبات معمـر، يصـل ارتفاعـه إلى ١٠ أمتـار تقريبـاً. أوراق الشجـرة خضراء لامعة، وأزهارها تتفتح عنـد الفجر، وتذبل عندما تطلع الشمـس. الثمـار ذات فصـين، ولونهـا أخضـر في البدايـة ثـم تتحول إلى اللون الأصفر: فاللون المائل إلى الحمرة؛ وعندما تنضج تماماً يتحول لونها إلى البنـي، وتختلف عـادة باختلاف المناطـق التي تزرع بها. تحمـل شجرة البن بعد ثلاث سنوات من زرعها. وزارعو البن يقلمون أشجاره، بحيث لا يزيد طولها عن ثلاثة أمتـار، وذلك من أجل سهولة جمـع الثمار. تعيش شجرة البن أكثر من ٦٠ سنة. عادة يـترك الثمر على الشجـرة حتى يجف؛ ثم يقطـف ويستخرج منه البـذور. وينشر في الهواء الطلق: حيث يجري تخميره في جو رطب، ثم يقشر بوساطة طواحين خاصة، ثم يجفف، وكل ١٠٠ كيلوجرام من الثمار يعطي نحو ١٥ كيلوجرام من البذور.

والبن الأخضر لا يفقد قيمته إلا بعد ما بين ٣٥- سنوات، ولكن بشرط الاحتفاظ به في كيس من القماش، ويحرك من وقت لآخر.



إن أنـواع البن عديدة، فمنها البن العدني، وبن مخـا، والبن البرازيلي، وأفضلها بن عدن ومخا. ويعرف الجيد منه بحباته الصغيرة غير المتساوية في الحجم، وبلونها المائـل إلى الصفـرة، ولها رائحة خاصـة مميزة. بينما البن البرازيلـي: أكبر حجماً، ولونـه يميـل إلى الخضرة، ورائحته شديـدة، وطعمه أطيب من طعـم البن العدني أو اليمني.

ويعرف النبات علمياً باسم Coffea Arabica من الفصيلة الفوية Rubiaceae.

الموطـن الأصلـي للبن: شرقـي إفريقية المدارية واليمـن والبرازيل. وتـزرع حالياً في المناطق المدارية من حول العالم. الجزء المستعمل من البن هو البذور (حبوب).

المحتويات الكيميائية للبن:

يحتوي البن على مادة الكافئين، الذي يعزى إليه الطعم الطيب ورائحته المنعشة، وتبلـغ نسبة الكافئين ما بـين ٠٠٦ إلى ٣٢،٠٪. كما تحتوي علـى الثيبرومين والثيوفللين وحموض العفص. كما تحتوي على سكر وماء.

الاستعمالات:

في القـرن الخامـس عشر الميلادي أدخل مفتي عدن الـبن إلى بلاده بعد أن عاد مـن بـلاد العجم، وقد شاهد النـاس هناك يشربون مُغلّى البن لـما فيه من خواص في تخفيض ثقل الرأس، وفي تنبيه الذاكرة وطـرد النعاس، وانتشـرت شجرة البن بعد ذلـك في اليمـن والبلاد العربية. ويـورد المؤرخون قصة أحد الرعـاة الذي كان يرعى غنمـه بالقرب من بلدة كافا بالحبشة: فلاحظ أن غنمه تأكل نوعاً من النبات، فتشتد قواهـا ويبدو عليها النشاط والمرح، وتشاركه في سمـاع غنائه وفي رقصه، فأسرع إلى النبات وأكل منه، فشعر بتنبيه أعصابه ونشاطه، ودلّ أصدقاءه ومعارفه عليه، وذهب إلى ناسـك فقص عليـه الأمر، فسر الناس بهـذا الاكتشاف، واستعملـه لتنبيه نفسه وتنشيطهـا للسهر والعبـادة. وفي القرن السادس عشر انتشـرت زراعة البن في جميع أنحاء اليمن، ومن اليمن انتقلت إلى مصر. ولما فتح الأتراك مصر عرفوا القهوة فيها ونقلوها إلى بلادهم، ومن تركيا انتقلت إلى أوروبة.



يستعمل البن في بعض البلدان في غير القهوة، ففي تركيا مثلاً يؤكل البن المطحون مخلوطاً بالسكر والقهوة الغليظة القوام. وفي سومطرة بأندونيسيا يشرب منقوع أوراق البن كشراب مكيف، وتمزج جذور الهندباء البرية المحمصة بالبن لغشه. وفي أوروبة يفضل البن المخلوطة بالهندباء على البن وحده.

كيف جاء اسم القهوة؟ كلمة القهوة كانت تطلق أساساً على الخمرة. قيل: إنها سميت بذلك لأنها تُقْهِي شاربها عن الطعام أي تشبعه أو تذهب شهوته، ثم أطلقها الناس على شراب البن حين عرفوا البن. وربما سموا البن نفسه قهوة. وقيل: إن لفظ القهوة مأخوذ من كافا Caffa اسم قرية في الحبشة كانت أشجار القهوة تنبت حولها. ومن كافا نحت اسم البن بالفرنسية Cafe وبالأنجليزية Coffee. وقيل: إن اسمها أخذ من اسم الملك الفارسي قابوس Kavus.

لقد عم شرب القهوة أرجاء الأرض، وكان من أبرز المغرمين بالقهوة الروائي الفرنسي الشهير «بلزاك» الذي قال فيها: «أنا لا أعلم شراب الآلهة الذي كان يذكره اليونانيون، ولكني أحب أن أعتقد أنه القهوة المعروفة». وكبير كتاب فرنسا «فولتير» كان يشرب كميات كبيرة من القهوة. وعظيم موسيقيي الألمان «بيتهوفن» كان يستهلك ستين حبة من البن في سبيل إعداد فنجان قهوته. وكبير أطباء إنجلترا هارفي، مكتشف دورة الدم أحضر قبيل موته كاتب عدل وأراه حبة بن، وهو يقول: من هذه يأتي الحظ والنجاح والذهن «وقد أوصى في وصيته لكلية طب لندن بست وخمسين ليبرة من البن من مختبره، طالباً من الموصى لهم أن يجتمعوا في أشهر ذكرى موته السنوية ليشربوا منها».

والطبيب الفرنسي «تروسو» علامة القرن التاسع عشر كان يقول: «لا يوجد علاج لضعف الأعضاء التناسلية كالقهوة».

وإلى جانب المغرمين بالقهوة، وجد كارهون كثيرون لها، حاربوها ما استطاعوا، ولعل الرأي الصحيح هو لعلماء الغذاء بصفتها مادة كثيرة الانتشار والاستهلاك. ثم لعلماء الطب، بصفتها مادة لها أثر كبير في أجسام متناوليها.

رأي الطب القديم في القهوة: يقول داود الأنطاكي في تذكرته عن البن «أجود البن الرزين الأصفر وأردؤه الأسود. ومن فوائده تجفيف الرطوبات والسعال البلغمي والنزلات وفتح السد وإدرار البول. وهو كما يقال: يجلب الصداع الدوري ويهزل جداً ويورث السهر. ويولد البواسير. ويقطع الشهوة «الباءة». فمن أراد شربه للنشاط ودفع الكسل فليكثر من طعام الحلو. قوم يشربونه باللبن وهو خطأ يخشى منه البرص».

وما هو رأي الطب الحديث في القهوة؟

إن تناول القهوة بنسبة قليلة مفيد، فإن دخول فنجان قهوة إلى المعدة يعقبه شعور بالراحة يمتد عدة ساعات بسبب تأثير الكافئين على الجهاز العصبي المركزي، ولذلك فإن شرب فنجان قهوة بعد الطعام يساعد على الهضم. وتزيد القهوة في النشاط العقلي وتنبه المخيله، وتوضح الأفكار.

والقهوة إذا شربت كميات كبيرة منها فإنها تصبح سماً ناقعاً للجسم، فتثير الجهاز العصبي، وتخلق مضايقات شديدة وأرقاً دائماً، ورجفة في اليدين وارتباكاً في التكلم وخفقاناً في القلب وتسمماً مزمناً ولوناً شاحباً وبياضاً في اللسان واضطرابات في الجهاز الهضمي.

تفيد القهوة الأشخاص الذين يصنعون بعقولهم، والمصابين بهبوط ضغط الدم، وذوي الهضم الكسول، وفي الحالات التي يحتاج فيها الجسم إلى شراب منبه.

وتمنع القهوة عن ذوي الضغط الدموي العالي، ومرضى القلب والعصبية والأطفال. ويجب أن يخفف من شرب القهوة من بعد سن الأربعين، فلا يؤخذ في النهار أكثر من فنجانين. يرى الأطباء أن البن المحمص كثيراً أفضل من المحمص قليلاً، والبن الأخضر لا يستعمل إلا نادراً، وقد ثبت بالتجربة أن تناول كمية بسيطة من خلاصته يسبب ضعف ضربات القلب وهبوط التوتر الشرياني وتقلص حجم الكليتين وانحطاط القوى.



التبغ (الدخان)

Tobaco



التبـغ هو نبات عشبـي حولي، يصل ارتفاعـه إلى نحو متر ونصف المتر تقريباً، ذو سـاق منتصب، أسطـواني قليل التفرع؛ يحمـل أوراقاً متبادلـة كبيرة، بيضية الشكل ذات رائحة مميزة، وهي غير معنقة ذات لـون أخضر باهت أو يميل إلى الفضي، مغطـاة بشعيرات ناعمة غزيرة وحافـة الورقـة ملساء. تحتـوي الأوراق على مـادة لزجة مـن إفرازات راتنجيـة. الأزهار ذات شكل عنقودي ناقوسيـة الشكل صغيرة أو كبيرة ذات لون أصفـر أو أرجوانية رائحتها عطرية. الثمرة تتكون من كبسولة صغيرة بداخلها عدد كبير من البذور الصغيرة جداً ذات لون بني غامق إلى فاتح.

الجـزء المستخـدم من نبـات التبـغ الأوراق فقط، وتجمـع الأوراق عنـد بدايـة اصفرارهـا؛ أي عندمـا تظهر عليهـا بقع صفـراء، وتجمع عادة بطريقة اليد وبصـورة تدريجية من أسفل الساق كلما تم نضجها. وتجفـف الأوراق في الظـل بعيدة عن الشمس حتـى تذبل؛ ثم تجمع على هيئـة حزم وتنقـل إلى غـرف خاصة لتجف فيهـا، وحتى يتحـول لونها إلى اللـون الأصفر، ثـم يعاد ترطيبهـا وذلك بإدخالهـا في غرف تصل نسبـة الرطوبة فيها إلى ٩٠٪ وذلك مـن أجل أن تحتفظ بشكلها دون أن

تتكسر، ثم تفرد وترص من جديد ثم تعرض لعملية التخمير بوساطة بعض الأنزيمات والبكتريا، وذلك بوضع الأوراق المرصوصة على رفوف في غرف ذات درجات حرارة مناسبة لنشاط الأنزيمات.

يعرف التبغ علمياً باسم Nicotiana tabacum من الفصيلة الباذنجانية.

تعد دولة المكسيك بأمريكة الشمالية الموطن الرئيس للتبغ، وانتشرت زراعته في معظم بلاد العالم ابتداء من القرن السابع عشر. ومن أهم البلدان المنتجة للتبغ الولايات المتحدة الأمريكية والصين والهند وروسيا واليابان والبرازيل وتركيا.



ما هي المحتويات الكيميائية في أوراق التبغ ؟

أهم محتويات أوراق التبغ قلويدات تنتمي إلى مجموعة البايروليدين والبايريدين والبيريدين، وأهم هذه القلويدات قلويد سائل عديم اللون طيار، وعادة يستخلص هذا المركب من النبات بوساطة التقطير، ويعرف هذا المركب باسم نيكوتين Nicotine، وعند تعرضه للهواء فإنه يتأكسد، ويعطي رائحة مميزة هي الرائحة المعروفة للتبغ. كما يوجد قلويد آخر يعرف باسم أنابازين (Anabasine). كما يحتوي التبغ على مركبات صمغية وسكرية وعفصية وزيوت طيارة وأملاح معدنية وأحماض عضوية.

أما دخان الأوراق فيحتوي على أول أكسيد الكربون والقطران وبيريدين وبنزبيرين وبنز بريلين ومواد فينولية وأمونيا وحمض الهيدروسيانيك وحمض الفورميك ومواد الدهيدية ومواد هيدروكربونية متعددة الحلقات والنيتروزامين ومواد أخرى عديدة.

وحيث إن دخان السيجارة يحتوي على الألوف من المركبات الكيميائية، وعندما يجذب المدخن أنفاس السيجارة فإن هذه المركبات تصل إلى الجهاز التنفسي، ويؤثر البعض منها على سلامة وكفاية هذا الجهاز. كما تمتص بعض هذه المركبات بوساطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة، لتصل إلى الدم الذي ينقلها إلى أعضاء الجسم المختلفة، مثل المخ والقلب والشرايين، حيث تسبب هذه المواد تغيرات في وظائف الأعضاء.

وبعد ممارسة التدخين مدة طويلة تسبب المواد الضارة الموجودة في الدخان حدوث إصابات في الجهاز التنفسي والقلب والشرايين وأعضاء الجسم.

وتنقسم المواد التي يحتويها دخان السجائر وفقاً لتأثيرها على مختلف أجزاء الجسم إلى الآتي:

١- مواد تؤثر على الجهاز العصبي المركزي:

يحتوي الدخان على مواد تمتص بوساطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة، تصل إلى الدم الذي يحملها إلى المخ، وتعد مادة النيكوتين التي تنتقل عن طريق الدم إلى خلايا المخ المادة التي تؤدي إلى استمتاع المدخن بالتدخين، التي تجعله يرغب في ممارسة التدخين وتعوده عليه. وتدل الدراسات على أن النيكوتين يمتص بسهولة من عبر الأغشية المخاطية المبطنة للفم وبوساطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة، ويقل امتصاص النيكوتين بوساطة أغشية المعدة والأمعاء. ويصل النيكوتين من الرئة إلى المخ بعد ثانية من جذب أنفاس السيجارة، وهذا يفسر سرعة تأثير النيكوتين على المخ، حيث يؤثر على بعض مراكزه، ويسبب الاستمتاع وزيادة التركيز الفكري والتغلب على التوتر والقلق والتعب، كما يساعد على ارتخاء العضلات. وينخفض معدل النيكوتين في الدم إلى النصف بعد نحو ٢٠ دقيقة من إطفاء السيجارة، وهذا يفسر رغبة المدخن في إشعال سيجارة أخرى بعد مدة قصيرة من إطفاء السيجارة السابقة.

ولقد دلت الأبحاث على أن النيكوتين يساعد على إفراز مورفينات المخ أو الأندورفينات، كما يساعد على إفراز مواد أخرى مثل النورادرينالين والدوبامين، ويسبب إفراز هذه المواد تنشيط مراكز النشوة بالمخ، وهذا يؤدي إلى استمتاع المدخن بالنيكوتين.

وتشير الدراسات إلى أن تناول الطعام يؤدي إلى إفراز الأندورفينات، وأن تدخين السيجارة بعد تناول الطعام يساعد على زيادة الكمية المفرزة من الأندورفينات، وهذا يفسر رغبة المدخن الملحة في إشعال السيجارة بعد تناول الطعام مباشرة.

ولا يقتصر أثر النيكوتين على مراكز المخ فحسب، بل يمتد الأثر إلى بعض الأعضاء الأخرى، حيث يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب، كما يساعد على انقباض الأوعية الدموية، وبخاصة الأوعية المنتشرة في الجلد، وقد يؤدي النيكوتين إلى ارتفاع ضغط الدم وبخاصة في المرضى الذين يشكون من مرض ضغط الدم المرتفع.

٢- مواد مسببة للسرطان:

يحتوي دخان السيجارة الواحدة على ١٥ مادة على الأقل تسبب حدوث السرطان في الفم والمرئ والرئة وأعضاء أخرى، وتشمل هذه المواد مركبات النيتروزامين والأمينات العطرية والبنزوبيريدين بالإضافة إلى العناصر المشعة مثل بولونيم - ٢١٠.

٣- مواد تؤثر على القلب والشرايين:

من أكثر المواد خطورة على القلب والشرايين غاز أول أكسيد الكربون ومادة النيكوتين، حيث تؤدي زيادة تركيز الغاز في الدم إلى تدني مستوى الأكسجين، الذي يحمله الدم إلى القلب والشرايين والأعضاء الأخرى، ويؤدي تدني مستوى الأكسجين إلى حدوث الجلطة في شريان القلب أو الشرايين الأخرى مثل شرايين المخ وشرايين الساق.

وتسبب مادة النيكوتين زيادة ضربات القلب واختلال إيقاعه. كما تساعد على انقباض الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم، ولذلك فإن النيكوتين يؤدي إلى زيادة اضطرابات وإصابات القلب والشرايين.

٤- مواد مدمرة لأهداب الرئة:

أهداب الرئة هي شعيرات دقيقة منتشرة في الأغشية المبطنة للشعب الهوائية، وتتحرك هذه الأهداب حركة دائبة لطرد المواد الغريبة والميكروبات، التي سيحملها الهواء إلى الرئة، ولذلك فإن أهداب الرئة تعد من أهم أسلحة الدفاع ضد غزو الميكروبات وضد إصابات الرئة.

ويحتـوي الدخـان على مواد تـؤدي إلى شلل وتدمـير أهداب الرئـة، مما يسبب تـدني مقدرة الرئة على مقاومة الميكروبات والمـواد الدخيلة. ومن أمثلة المواد المدمرة للأهداب الآسيتالدهيد والفورمالدلديهايد والأكرولين.

٥- مواد تؤثر في الانتفاخ الرئوي Emphysema:

الانتفاخ الرئوي هو أشد خطراً وأكثر حدوثاً في المدخنين من غيرهم. إن التجمع الملحـوظ لخلايـا كرات الدم البيضاء التي تدافع عن الرئتـين وما تحتويه من أجسام بلورية وكمية كبيرة من الأنزيمات ومنها حمض الهيدروكسيليز، كل هذا يفقد فاعليته في الانتفاخ الرئوي؛ الذي هو نقص خطير في القدرة على التنفس بسبب التلف، الذي يلحق بالحويصلات الهوائية في الرئة. ومـن المعلـوم أن التدخيـن هـو السبب المباشر في ٨٥٪ من إصابات الانتفاخ الرئوي.

٦- مواد تؤثر في سرطان الرئة:

إن الدراسات التي تحث عن التأثير السرطاني للدخان أظهرت أن نسبة الوفيات السنوية بالسرطان تبلغ بين المدخنين ما يعادل عشرة أمثالها عن غير المدخنين. وقد أوضحـت عشرات البحوث والتقاريـر الطبية العلاقة الوثيقة بـين التدخين وسرطان الرئـة، بسبـب القطران الـذي يحتويه دخان التبـغ؛ ولأن هذا القطـران يحتوي على الهيدروكربونـات (البنزاتراسـين والبنزبيرين). وقد ثبـت أن نسبة احتمال الإصابة بالسرطان لمن يدخن في اليوم ٤٠ سيجارة ترتفع عشرين ضعفاً عمَّن لا يدخن.

وفي دراسـة أجريت على ٦٠٥ من حالات سرطـان الرئة وجد أن ٩٦,٥٪ هم من المدخنين، ووجد أن ٢٪ فقط من هذه الحالات من غير المدخنين.

مواد تؤثر في الجهاز الهضمي:

أ- قرحة المعدة والاثناعشر:

يبلـغ معدل الوفيات بسبب قرحة المعـدة والاثناعشر بين المدخنين ثلاثة أضعاف نظرائهـم مـن غير المدخنين. وقد ثبت أن التدخين له تأثـير في عدم اندمال القرحة، كمـا أن التدخين يسبب عسر الهضم؛ حيث يهيج الأعصاب التي تغذي المعدة، ويسبب

ارتفاع نسبة حامض الهيدوركلوريك في المعدة، ويؤدي إلى خمول في إفرازات الإنزيمات الهضمية. ويشعر المدخن دائماً بمرارة الطعم في لسانه ولعابه مع خشونة في اللسان، وتتكون طبقة صفراء على سطح اللسان تغطي غدد الذوق.

ب- عسر الهضم:

إن زيادة حركة الجهاز الهضمي التي يسببها النيكوتين وارتفاع نسبة حامض الهيدروكلوريك في المعدة وخمول إفراز الأنزيمات المهضمة بسبب عسر الهضم بالإضافة إلى التأثير اللاسع الكاوي لغاز النشادر على اللسان، الذي يؤذي غدد الذوق والطعم الموجود على سطح اللسان.

ج- سرطان البنكرياس:

وجد الأطباء أثناء أبحاثهم أن هناك علاقة بين سرطان البنكرياس والتدخين، وأن نسبة المصابين بسرطان البنكرياس من المدخنين أكثر من نسبة المصابين من غير المدخنين.

د- التهاب المريء:

إن أكثر انقباض العضلة القابضة الواقعة بين نهاية المريء وبداية المعدة التي يسببها النيكوتين يؤدي إلى ارتخائها؛ مما يؤدي إلى إعادة جزء من محتويات المعدة إلى أعلى؛ وهذا بدوره يؤدي إلى التهاب المريء.

هـ - سرطان الشفاه واللسان:

بالإضافة إلى سرطان الرئة وهو أكثر أمراض السرطان قتلاً للإنسان. وجد الأطباء أن المدخنين أكثر من غيرهم عرضة للوفاة بسرطان الشفاه واللسان بنسبة تصل إلى عشرة أضعاف.

٨- مواد تؤثر في الجهاز التناسلي في الرجل:

أثبتت الدراسات أن التدخين يؤدي إلى ضعف الجهاز التناسلي والقوة الجنسية، وكذلك يؤدي إلى تشوه في النطف المنوية وإلى ضعف حركتها وقلة عددها ومن ثم العقم.

٩- مواد تؤثر في المرأة الحامل:

أجريت في السنوات الأخيرة دراسات كثيرة عن الصلة بين التدخين والحمل، وقد توصل معظم الباحثين من مشاهداتهم إلى نتائج أهمها أن الطفل المولود لامرأة مدخنة يكون وزنه أقل وطوله أقصر من نظيره المولود لامرأة من غير المدخنات.

وهناك شواهد تدل على أن التدخين هو السبب في صغر وزن الطفل المولود، وهذا يسبب عدة عوامل منها:

١- أن النيكوتين يؤثر على الأوعية الدموية والتنفس.

٢- إن وجود أول أكسيد الكربون يقلل من نسبة الأكسجين في دم الجنين.

٣- التدخين يؤدي إلى اضطراب العمليات الحيوية للفيتامينات.

٤- تكون المشيمة عند المرأة المدخنة غير مكتملة، مما يؤدي إلى عدم وصول المواد الغذائية الضرورية لنمو الطفل.

٥- يزيد التدخين من إفراز هرمون أوكسيتوسين، الذي يسبب تقلصات الرحم، مما يؤدي إلى الإجهاض.

وعلى هذا فإن المرأة المدخنة أثناء الحمل تزداد نسبة حصولها على طفل صغير الوزن إلى أربعة أضعاف النسبة لدى المرأة غير المدخنة.

ما هي دوافع التدخين؟

تشير الدراسات التي أجريت في بريطانيا على نحو ٥٦،٠٠٠،٠٠ مدخن تتراوح أعمارهم بين ١٠ – ١٥ سنة إلى أن هناك أربعة عوامل أساسية دفعت هؤلاء إلى التدخين.

١- عدد الأصدقاء المدخنين:

تزداد نسبة الأفراد المدخنين كلما ازداد عدد أصدقائهم من المدخنين، حيث يؤثر أصدقاؤهم المدخنون على رفقائهم من غير المدخنين ويرغبونهم في التدخين. وقد يرغب الأفراد غير المدخنين من تلقاء أنفسهم في محاكاة أصدقائهم المدخنين.

٢- حب الظهور باكتمال الرجولة:

عندما يشاهد الطفل أو الشاب الصغير أفراداً مكتملي الرجولة ومن بينهم الآباء، يدخنون، فإن هذا يساعد على توليد الرغبة في أعماق الصغير في أن يبدو في عمر أكبر من عمره، وأن يبدو في نظر الآخرين بمظهر الرجل المكتمل الرجولة، ومن العوامل التي تساعد على تعميق هذه الرغبة في نفوس الصغار ما يشاهدونه من إعلانات في الصحف والمجلات والتلفزيون توحي إليهم بأن التدخين مظهر من مظاهر اكتمال الرجولة، وقد يشاهدون أفلاماً في السينما أو التلفزيون أو روايات مسرحية يظهر فيها البطل أو الممثل المحبوب وهو يدخن السيجارة باستمتاع وزهو، ولذلك فإن المشاهد، وبخاصة صغير السن يتأثر بهذه المشاهد، ويحاول محاكاة من يحب من أبطال الروايات.

٣- سماح الآباء لابنائهم بالتدخين:

حينما يختفي حاجز الحياء بين الابن ووالديه، وحينما يفتقد الابن القدوة والنصيحة في المنزل والمدرسة، فإن هذا يشجع الابن على ممارسة التدخين، حيث لا يوجد من يهتم بتوجيهه وإرشاده وتبصيره بعواقب التدخين، وإذا كان الأب أو الأم أو كلاهما من المدخنين، فإن الابن يسير على دربهما وينهج نهجهما.

٤- عدم المبالاة بعواقب التدخين:

قد لا يكترث الشاب بعواقب وأخطار التدخين، وذلك بسبب تدني مستوى الوعي والإدراك بخطورة التدخين وجسامة الأمراض الناجمة عنه، أو بسبب ما يعانيه المدخن من مشكلات إذا أقلع عن التدخين.

ولقد دلت الإحصاءات التي سجلت في بريطانيا على أن احتمال العوامل الأربعة يؤدي إلى إقدام ٧٠٪ من الشباب على التدخين، وحينما تختفي هذه العوامل جميعها فإن نسبة الإقبال على التدخين تكاد تصل إلى صفر في المائة. ويعد العامل الأول أقوى العوامل الأربعة؛ حيث أثبتت الدراسات أن الشاب يتأثر بأصدقائه في سلوكياتهم وعاداتهم، والدليل على ذلك أن ٦٢٪ من المدخنين صرحوا بأن لهم أصدقاء يدخنون.

وفي دراسة أجريت في جامعة ساوثهامبيتون ببريطانية عن أسباب التدخين تبين أن هناك سبعة عوامل تؤدي إلى ممارسة التدخين بوجه عام:

١- تقليل الإثارة العصبية والتغلب على التعب.

٢- ارتخاء العضلات والشعور بالارتياح بعد التدخين.

٣- التدخين الانفرادي، وذلك حينما يحلو للفرد تدخين السيجارة بعيداً عن أعين الآخرين.

٤- التدخين المصاحب لحدث من الأحداث، مثل التدخين بعد تناول الطعام وقبل النوم وبعد الاستيقاظ من النوم وبعد الجماع الجنسي، أو التدخين المصاحب لاحتساء الشاي أو القهوة أو تناول الخمور.

٥- التدخين كبديل للغذاء، لأن التدخين يقلل شهية المدخن للطعام وبذلك يقلل من استهلاكه للغذاء.

٦- التدخين الاجتماعي وهو التدخين مع مجموعة من الاصدقاء والرفقاء، وبخاصة في المناسبات مثل الحفلات والسهرات.

٧- التدخين لزيادة الثقة بالنفس، فهناك بعض الأفراد الذين ينتابهم الارتباك أو الحرج أو الخجل عند مجابهة بعض المواقف. ويجدون في إشعال السيجارة وتدخينها مهرباً من الارتباك أو الخجل.

وسائل الإقلاع عن التدخين:

يتطلب الإقلاع عن التدخين عزيمة قوية وصبراً وجلدا على تحمل الأعراض الناجمة عن الإقلاع. ومع الاستمرار في تحملها تبدأ في الفتور حتى تمر هذه الأزمة بسلام. وتختلف نوعية الأعراض وشدتها من شخص لآخر، كما أن النساء أكثر تأثراً بالأعراض من الرجال.

وتشتمل وسائل الإقلاع ما يلي:

١- الإقلاع الفوري: يحتاج الإقلاع الفوري إلى عزيمة قوية، ويساعد على ذلك عدم الاختلاط بالمدخنين، ورفض تدخين أي سيجارة من صديق أو من شخص مجامل، وأن تكون بداية الإقلاع عن التدخين في أيام الإجازات، حيث يذهب

الفـرد إلى أماكن بعيدة يصعـب الحصول فيها على السجائـر. ويعد الأسبوع الأول من الإقلاع عن التدخين من أصعب الأوقات التي تمر بالمدخن.

٢- العـلاج النفسـي: يعد العـلاج النفسي مـن الوسائل التي تساعـد المدخن عن الإقـلاع عـن التدخين، حيـث يعالج المدخن في عيـادة أمراضـ نفسية، وذلك بتعرضه لصدمات كهربائية خفيفـة عندما يحاول إشعـال السيجارة، وبهذه الوسيلة يتولد في أعماقه كراهية للتدخين.

٣- بدائـل التدخـين: حيـث إن المـادة التـي تسبب تعـوّد على التدخـين هي مادة النيكوتـين، فـإن باستطاعـة المدخـن الاستغناء عـن السيجـارة وذلك بمضغ اللدائـن التي تحتوي علـى النيكوتين أو مـادة اللوبيلين المشابهـة للنيكوتين في المفعول أو استعمال مستحضر على هيئة لبان صنعته شركة أدوية كندية يسمى النيكوريـت، وهو يحتوي على نسبة من النيكوتين. ومن الفوائد أيضاً استعمال غسيل فم أو أقراص مستحلبة تحتوي على مواد قابضة تساعد على صد المدخن عـن التدخين. وقد يساعـد في الإقلاع وضع سيجارة مصنوعة من البلاستيك في فم المدخن لتعويضه نفسياً عن السيجارة التي تعودها.

٤- التنـويم المغناطيسي: من الوسائل المتبعة في بعض الدول للإقلاع عن التدخين وسيلـة التنـويم المغناطيسي، التي يسهـل بها إقناع المدخـن بأضرار التدخين، وتبـدأ بعدة جلسات في الأسبوع، ثـم يقل عدد الجلسات بعد ذلك إلى جلسة أو جلستين في الشهر.

٥- المحاضرات والمناقشات العلمية: يقوم بعض الأخصائيين في بعض الدول بتنظيم محاضرات مدة خمسة أيام في الأسبوع في أحد الأندية أو في قاعات المؤتمرات، ويخصصـ عبر أيـام الأسبوع عدة ساعات لمناقشة كل مـا يتعلق بالتدخين مع الأخصائيين، مع عرض بعض المشاهد عن أضرار التدخين، ويمارس المدخنون عبر هـذه اللقاءات رياضتهم المفضلة مع بعض ألعـاب التسلية، التي تعوضهم عن التدخين.

٦- الإقـلاع التدريجـي: يستطيـع المدخن أن يقلع عـن التدخـين تدريجياً، وذلك بمحاولـة تقليل السجائـر التي يدخنها بمعدل سيجـارة أو سيجارتين في اليوم حتى يصل إلى حد تدخين سيجارة واحدة يومياً. ومما يساعد في الإقلاع وضع السيجـارة في الفم بدون إشعالها، وينصح الأخصائيـون المدخنين بأن ينفقوا أموالهـم التي تتوفر بسبـب الإقلاع عن التدخـين في الصدقات وأوجه الخير. كمـا يتم الإقـلاع التدريجي عن التدخـين باستعمال الفلتر الـذي يصنع على انقاص نسبة النيكوتين.

٧- عيـادات للإقلاع عن التدخين: أُنشئ في بعضـ الدول مثل بريطانيا عدد كبير مـن العيـادات الخاصة، التي تساعد المدخنين على الإقـلاع عن التدخين. كما خصصـت أقسـام في بعضـ المستشفيـات لعـلاج المدخنين، حيث يقدم لهم الإرشادات التي تساعدهم على الإقلاع مع تبصيرهم بأضراره وعواقبه.

٨- استعمال خلاصة التبغ: تستعمل خلاصة التبغ بجرعات صغيرة، وذلك بوصفها تحت اللسان لتقليل اشتهاء التدخين بالإضافة إلى تخفيف شدة أعراض الإقلاع مثل الحالة النفسية والجوع. وتعد هذه الوسيلة من أفضل الوسائل.

٩- وضـع النيكوتـين على الجلـد: اتجهت الدراسـات الحديثة إلى تطويـر وسيلة استعمـال النيكوتـين. في الإقـلاع عن التدخين، وهـي وسيلة تنـاول النيكوتين بالفـم، وذلك بسبب المذاق الكريه للنيكوتـين. بالإضافة إلى أنه يسبب حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي، مثل الغثيان وإثارة أغشية المعدة والزغطة.

ولقـد أجريت تجارب عديدة على بعض المدخنين، وذلـك بوضع محلول النيكوتين فوق جلد المدخن بدلاً مـن إعطائه بوساطة الفم، لتحاشي حدوث اضطرابات الجهاز الهضمي، ولقد أقلع عدد كبير من المدخنين عن التدخين بفضل استعمال هذه الوسيلـة، التي يفضلها الباحثون عن وسيلة إعطاء النيكوتين بالفم، حيث إن وضع النيكوتين على الجلد لا يسبب اضطرابات الجهاز الهضمي أو إصابات في الأسنان أو آلاماً في الفكين.

١٠- برنامج المشي وتناول الفاكهة: من الوسائل الحديثة للإقلاع عن التدخين: وسيلة تعتمد ممارسة رياضة المشي وتناول الفاكهة والخضر مدة خمسة أيام بعد الإقلاع عن التدخين، ولقد أقرت هذه الوسيلة جمعية الاعتدال الدولية، وأعلنت أن ٨٠ - ٩٠٪ من المدخنين أقلعوا عن التدخين باتباع هذه الوسيلة. ويفيد المشي وتناول الفاكهة والخضر في إمداد الجسم بالأكسجين والعناصر الغذائية اللازمة لتحسين صحة المدخن، وينصح المدخنون بشرب الماء بكثرة أثناء خمسة أيام، فيتناولون ثلاثة لترات (١٥ كوباً) من الماء يومياً لتخليص الجسم من السموم، التي انتشرت في أعضاء الجسم بسبب التدخين. كما ينصح الأخصائيون المدخنين بالإكثار من تناول الفاكهة والخضر الطازجة مثل البرتقال والجوافة والطماطم مع الوجبات الغذائية. والمشي مدة ٥ دقائق كل صباح، مع التنفس العميق في الهواء الطلق. ويفيد في الإقلاع عن التدخين الامتناع عن تناول الشاي والقهوة والمشروبات الأخرى، التي تحتوي على الكافئين مثل الكوكولا والبيبسي كولا.

إرشادات تفيد في الإقلاع عن التدخين وفي تحسين صحة المدخن بعد الإقلاع:

١- مصاحبة الأفراد غير المدخنين والجلوس في الأماكن المخصصة لغير المدخنين في الطائرة أو القطار أو المركبات العامة.

٢- تجنب قراءة إعلانات السجائر.

٣- محاولة الإقلاع عن سيجارة الصباح، ويساعد على ذلك تناول كوب عصير برتقال.

٤- تغيير نوع السجائر.

٥- وضع علبة السجائر بعيداً عن متناول يد المدخن.

٦- ترك علبة الكبريت أو القداحة في المنزل.

٧- عدم التدخين عند قيادة السيارة.

٨- تدخين نصف السيجارة فقط مع عدم جذب الدخان عميقاً داخل الصدر.

٩- عدم التدخين بعد الطعام مباشرة.

١٠- استعمال المبسم لتقليل كمية النيكوتين والقطران.

١١- الإكثار من تناول الماء، وذلك لتخليص الجسم من النيكوتين والمواد الضارة.

١٢- الاستحمام مرتين أو ثلاث مرات يومياً مع تدليك أطراف اليدين والقدمين، وذلك لتنشيط الدورة الدموية.

١٣- الحصول على قدر كبير من الاسترخاء، وبخاصة عبر الأيام الخمسة الأولى من التوقف عن التدخين، مع الإكثار من طعام الفواكه والخضر الطازجة، وعدم تناول الأطعمة الدسمة.

الإجراءات التي اتخذتها بعض الدول لمكافحة التدخين:

وضعت الحكومة السويدية خطة مدتها ٢٥ سنة تهدف إلى خفض استهلاك السجائر، والحد من التدخين. وتهيئة الحياة للأطفال المولودين بعد عام ١٩٧٥م، في بيئة تقل فيها نسبة التلوث بدخان السجائر، كما يقل فيها عدد المدخنين، وتشمل الخطة السويدية الآتي:

١- تبصير الآباء والمعلمين بأضرار التدخين، حتى يستطيعوا تربية أبناء هذا الجيل التربية الصحيحة السليمة، بالإضافة إلى تدريس أضرار التدخين ضمن مقررات المدارس.

٢- منع التدخين في المدارس والمسارح ودور السينما والمطاعم والمحال التجارية والحافلات.

٣- إنشاء عيادات خاصة لعلاج المدخنين.

٤- زيادة أسعار السجائر عاماً بعد عام.

٥- عدم الترخيص لمحال بيع السجائر ومنتجات التبغ إلا في أضيق الحدود.

٦- منع بيع السجائر لصغار السن، حيث إن شراء أول سيجارة له علاقة وطيدة بالاستمرار في التدخين بعد ذلك.

وفي الدراسة التي قامت بها منظمة الصحة العالمية جاءت التوصيات كما يلي:

١- عقد ندوات ودورات حول مضار التدخين كل سنة، على أن يتم التركيز فيها على البحوث الاجتماعية، التي تتناول مشكلات الناشئين، وإيجاد الحلول المناسبة لها، وتحديد الوسائل الكفيلة بتوفير احتياجاتهم كافة.

٢- وضع خطة إعلامية على مستوى المجتمع حول مضار التدخين بالتنسيق مع الوزارات المعنية المهتمة برعاية الناشئين، نفسياً واجتماعياً وتربوياً؛ على أن تتخذ هذه الخطة عبر وسائل الإعلام المختلفة، لكي يستوعبها أكبر عدد من الأفراد في المجتمع.

٣- التركيز على أهمية مراكز الشباب عبر تحديد الدور التربوي لهذه المراكز واختيار المشرفين عليها اختياراً سليماً، إضافة إلى عمل معارض دورية فيها توضح مضار التدخين ووضع حوافز تشجيع على الإقلاع عنه.

٤- إدراج بعض المواد المتعلقة بمكافحة التدخين في المراحل الدراسية خصوصاً المتوسطة والثانوية مع ضرورة إبراز دور الأخصائي الاجتماعي والنفسي في المدرسة في توضيح مضار التدخين، على أن يكون همزة الوصل بين الطالب المدخن وأسرته.

٥- إنشاء جمعية مدرسية لها نشاطات مختلفة، أهمها مكافحة التدخين بشتى الوسائل المتاحة.

٦- الإكثار من معكسرات العمل الطلابية للخدمات العامة بقصد ملء أوقات فراغ الناشئين، ووضعهم قدر الإمكان تحت المراقبة التربوية المستمرة خاصة في أوقات الإجازات التي تشجع -كما يبدو- على التدخين.

٧- الامتناع كلية عن الإعلان للسجائر في وسائل الإعلام المختلفة مع مراعاة التقليل من التدخين في البرامج التلفاز، واستغلال التلفزيون في بث برامج التوعية بمضار التدخين.

٨- التوعيــة الصحية تعد عاملاً مهماً في التغلب على عادة التدخين عبر التوضيح العلمــي المبسـط للأضرار التــي تصاحب التدخــين، مع التركيز علــى إعطاء المعلومات بلغة سهلة مصحوبة بالأرقام والإحصائيات.

٩- التركيز على المشكلات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الشباب والاهتمام بتوعية المراهقين بطبيعة العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة وخارجها ومحاولة دمجهم في الأنشطة الاجتماعية.

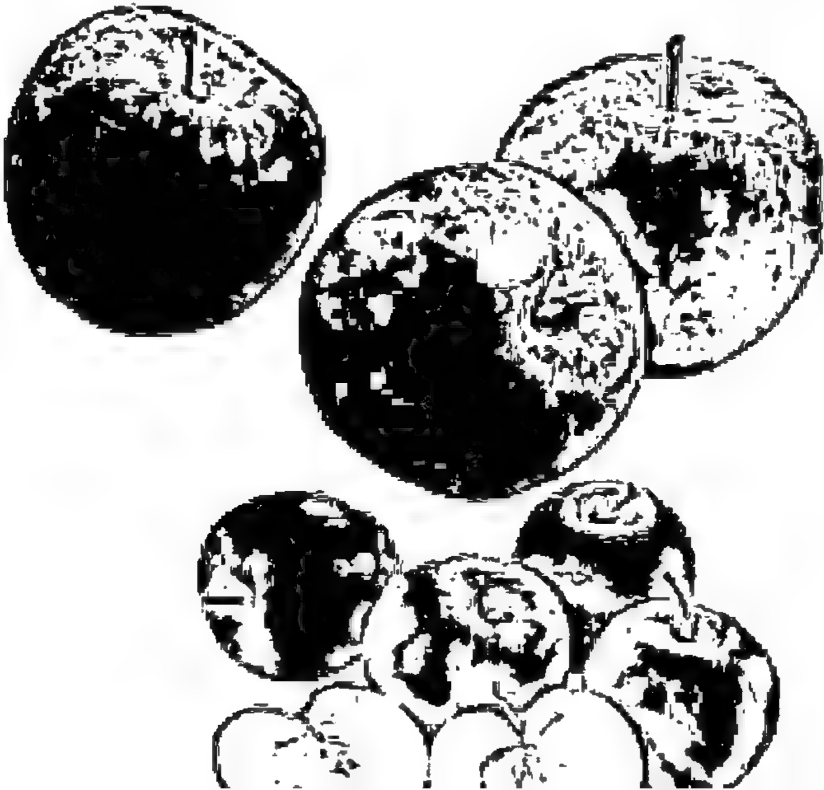
١٠- إجــراء دراســة شاملــة لظاهــرة التدخــين في المجتمع السعــودي للتعرف عن كثــب إلى دوافع تدخين الناشئة، ومــن ثم وضع اقتراحات تسهم في الحد من انتشارها أو القضاء عليها إن أمكن.





التفــاح شجرة مثمرة معمرة، يصل ارتفاعها إلى خمسة أمتار، أوراقها بيضاوية خضــراء قانيــة ذات أعناق قصــيرة. الأزهار بيضاء إلى ورديــة. الثمار متنوعة منها الأحمر والأخضر والأصفر والأحمر المشوب بصفرة وخلاف ذلك.

يعــرف التفــاح علمياً باســـم Piyrus malus مــن الفصيلة الورديــة Rosaceae. يعــرف التفـــاح بعدة أسمـــاء، فيقــال: له توتـا بالفـارسية القـديمـة، وكذلك سيـب وبالعبرانية المريح.



الموطن الأصلي للتفاح:

قيل: إن الموطـن الأصلي للتفاح شرق أوروبة وغرب آسية، وأن موطنها الأول كان في طرابـزون في تركيا، ثم نقلت إلى مصـر، وزرعها رمسيس الثاني فرعون مصر في حديقته، ومن مصر انتقلت إلى اليونان، ثم أوروبة فحوض البحر المتوسط.

ويقـال: إن التفاح قد زرع منذ أكثر من خمسة آلاف سنة، وقد شوهدت بذوره في خرائب بحيرة دويلز وعرف الرومان صنفاً منه.

أمـا التفاح فقد أدخل إلى أمريكة عن طريق الأوربيين المستعمرين سنة ١٧٥م في المناطق العديدة ذات الأجواء المختلفة، حيث يتحمل البرد. وقد كثرت أنواعه حتى إنه أصبحـت اليوم أكثر من ستة آلاف صنـف، مختلفة الأحجام والألوان والأشكال، وتعد الولايات المتحدة أكثر البلدان إنتاجاً للتفاح.

الجزء المستخدم من التفاح: ثماره.

المحتويات الكيميائية للتفاح:

يحتـوي التفـاح فيتامينـات أ، ب١، ج وسكاكـر مثـل سكر العنب وسكـر الفواكه وبروتيناً، وموادَّ دهنية، وسليلوزاً، وبكتيناً، وأحماضاً عضوية ونشاءً ومعادن مثل البوتاسيوم والكالسيـوم والصوديوم والكلور والحديـد، والفوسفور والمنجنيـز والبروم والكوبلت والكبريت والألومين ونسبة كبيرة من الماء.

التفاح في الطب القديم:

لقـد كان للتفاح دور عظيم في الطب القديم، فـكان اليونانيون يعالجون أمراض الأمعـاء والجروح والقـروح بعصير التفـاح، وكان هناك مرهم يحضـر من مسحوق التفـاح ومزجه بحليب المرأة لعـلاج الرمد. كما كانوا يعالجـون النقرس والروماتزم والصرع بعصير التفاح المطبوخ.

وكان أطباء العرب يعالجون الجروح المتعفنة والغرغرينا بعفن التفاح. وقال علماء العـرب: إن للتفاح وظائفَ جمـةً، منها أنه سهل الهضم، يقوي الدماغ والقلب والمعدة.

ويفيـد في علاج أمراض المفاصل، والخفقان، ويسكـن العطش، ويقطع القيء، ويفرح ويفيد الموسوسين، ويقوي الشهوة، ويذهب عسر التنفس، ويصلح الكبد والدم. والمربى منه أجود في كل خواصه. وقالوا في سيئاته: إنه يولد الرياح الغليظة والنسيان.

يقول ابن سينا في التفاح: «أعدل التفاح الشامي. والتفيه منه رديء قليل المنافع. وكذلـك الفـج والحامض فإنهما يولـدان العفونات والحميات. وشـراب التفاح عتيقه خـير من طريه لتحليل البخارات الرديئـة. وورقه ولحاؤه وعصارة القابض منه تدمل الجروح، وعصارة ورقه تنفع من السموم».

ماذا قال الطب الحديث في التفاح؟

قيل في التفاح الشيء الكثير عن فوائده، ومنها: أنه أفضل الفواكه وأعظمها نفعاً: فهو ينشط الأمعـاء، ويكافح الإمساك المزمن، والإسهال عند الأطفال، وحصى الكلى والحالبين والمثانـة، ويزيل حمض اليوريك. ونقيعه يخفف مـن آلام الحمى والعطش، وينشـط الكبـد، ويهـدئ السعـال، ويخـرج البلغم، ويخلصـ الجسم مـن الأحماض والدهـون، ويسهـل إفراز غدد اللعاب والأمعـاء والكبد، وينشط القلـب، ويخفف آلام التهاب الأعصاب، وأمراض الكبد والوهن القلبي، ويصون الأوعية الدموية. والأسنان من النخر، ويزيل الشعور بالتعب.

ويقـول الدكتور جارفيز في كتابه «طب الشعـوب»: إن خل التفاح هو الخل الوحيد الصالح للجسم، وما عداه فضرره أكثر من نفعه (أحمد قدامة).

ويوصـي الأطبـاء أصحاب المعـد والأمعاء الضعيفـة أن يأكلوا التفـاح مطبوخاً. ويذكرون أن قشر التفاح إذا جفف وسحق وغليت ملعقة كبيرة منه في كأس ماء أفادت في إدرار البـول وطـرد الرمـال أكثر من اللب. ويـروون أن الأمريكيـين والسويسريين يصنعون شراباً من التفاح، يتناوله العمال فيزيد في نشاطهم وإنتاجهم، ويغنيهم عن تنـاول المشروبات الكحولية، كمـا يوصون بعصير التفاح للمسنـين الذين لا يمارسون الرياضة البدنية أو المشي.

وهناك العديد من الوصفات المجربة من التفاح:

فقد أورد العالم الفرنسي الدكتور جان فالنية مجموعة قيمة من الوصفات المفيدة منها ما يأتي:

١- وصفات للاستعمال الداخلي:

* تفاحة في كل مساء تعمل كملين، وتفاحة كل صباح تعمل كمسهل.

* ضد إسهال الأطفال: يؤخذ من التفاح المبشور ما بين ١٥٠٠-٥٠٠ جرام في اليوم خمس مرات.

* ضد العطش: تفاحة مع فنجان شاي خفيف.

* ضد التهاب الأمعاء الغليظة، وإسهال خروج الأسنان: يؤخذ أثناء يومين مقدار من التفاح وحده حسب السن، ويوصف هذا ضد الزحار، وعسر الهضم، والمغص وتقرحات المعدة.

* ضد الرشح والزكام تتبع حمية تقتصر على تناول ٥٠٠-١٠٠٠ جرام تفاح نئ مبشور يومياً، وتدوم الحمية يومين أو ثلاثة أيام.

* ضد الروماتزم، والنزلة الرئوية، وأمراض الأمعاء: تقطع تفاحتان أو ثلاث تفاحات على هيئة حلقات بقشورها، وتغلي في لتر ماء مدة ربع ساعة، ويمكن أن يضاف لها قطع من عرقسوس، ويشرب منه كوب ثلاث مرات يومياً.

* ضد الروماتزم، وقلة البول، والنقرس: يغلّي ٣٠ جراماً من قشر التفاح في ٢٥٠ جراماً من الماء مدة ١٥ دقيقة ويشرب منه ٤ إلى ٦ أكواب في اليوم.

٢- الاستعمالات الخارجية:

* ضد آلام الأذن: تشوى تفاحة في الفرن، وتوضع لصقة على الأذن.

* ضد الجرب والقرع: تقطع تفاحة إلى نصفين وينزع قلبها وبذورها ويوضع مكانها قليل من زهر الكبريت، ويضم النصفان معاً بخيط وتشوى في الفرن، ثم تهرس وتفرك أماكن المرض بالسائل الذي يخرج من التفاحة.

* ضد الجروح المزمنة: تفاحة مقشرة ومشوية، توضع لصقات منها على الجروح، ويمكن أن تعمل لصقة من مقدار من عصير التفاح ومثله من زيت الزيتون.

* لتقوية الجلد: يدهن بعصير التفاح الوجه والرقبة والبطن والأثداء، فيقوي خلايا الجلد.

* في سويسرا يعالج بعض الأطباء سكر الأطفال بحمية تقتصر على تناول التفاح والطماطم بعد شيهما في الفرن.

يوصي الأطباء بتناول التفاح لكل الأشخاص ومن كل الأعمار، ولكن بصورة خاصة للمصابين بالنقرس وأمراض الكلى والمفاصل والروماتزم، وعليهم تناول كيلو من التفاح يومياً. ويوصي الأطباء الروس بتناول التفاح بكثرة لعلاج الضغط الشرياني وحصى المرارة. ويوصي ضعاف الأمعاء والمصابين بالإمساك وكذلك بالإسهال بتناول التفاح، وحتى غير الناضج منه لا يضر الأمعاء لوجود مادة التنين في أليافه. ويمكن للمصابين بمغص المعدة أكل التفاح بشرط تقشيره أو مضغه جيداً أو بشره. والتفاح مفيد للنساء الخائفات على جمالهن، فهو يحافظ على بَشَرَتهن ويجدد نشاطها، ويحفظ جمالها، ولا يُسَمِن أجسامهن.

أما الذين يمنعون عن تناول التفاح فهم: المصابون بمرض السكر، وبعض المصابين بعسر الهضم، والذين يشكون من حرقة في المعدة.





التيبوكة
(Cassava Manioc)

التيبوكـة تعرف بالمانيهـوت أو اليوكة وهي درنات لنبات يصـل ارتفاعه إلى نحو متريـن. ذات جـذور لحمية، وسـوق خشبيـة، وأوراق كفية، وأزهار خضـراء، يعرف النبات علمياً باسم Manihot esculenta.

الموطن الأصلي لنبـات التيبوكة: أمريكا الوسطى والجنوبية المدارية. تنمو بشكل رئيسـي في البرازيـل وعلى الجانب الشرقي من جبال الأنديـز، وتزرع على نطاق واسع كمحصول غذائي في المناطق المدارية من العالم. تقلع الجذور وهي الجزء المستخدم، التـي تشبه إلى حد ما درنات البطاطا الحلـوة. والتيبوكة خضار يعد المحصول الثاني في العالم بعد البطاطس.

تحتـوي درنـات التيبوكة علـى جلوكوزيـدات مولـدة للسيانوجين، كمـا تحتوي على الحديـد وفيتامين ج والماغنسيوم. وقد جذبت التيبوكة الانتباه في السنوات الأخيرة، ولعل السبـب في ذلك أن هذه الدرنة تشبه في صلابتها الجـذر؛ ونظراً لغناها بعنصر الحديد وفيتامـين ج، الـذي يساعد الجسـم في امتصاص الحديد، الذي يحتاجـه الجسم بشكل كبـير. كمـا أن الماغنسيوم الذي يتوافـر في هذه الدرنات بكثرة يحتاجـه الجسم لحماية العظـام والقلب والشرايين، ويساعد في خفض ضغط الدم. ولكون الحديد معدناً غاية في الأهميـة، حيـث إنه ضروري ليساعد الخلايا في جسم الإنسـان لتحصل على كمية كافية مـن الأكسجـين. ونادراً مـا يجد الرجال مشكلـة في الحصول على ما يكفـي من الحديد أثنـاء الغذاء. ولكن النساء في سن القدرة على الإنجاب يفقدن الكثير من الحديد بسبب الـدورة الشهرية. وقد وجد أن ٣٠٪ مـن النساء في الولايات المتحدة الأمريكية يعانين من

نقص في الحديد، ونقص الحديد يجعل المرأة تعاني من التعب والخمول، ومع مرور الوقت قد يصبن بأنيميا نقص الحديد. وعلى الرغم من الحصول على الحديد من اللحم، فإن الكثيرين منا يحاولون تناول لحوم أقل في هذه الأيام. والحقيقة ببساطة أنه لا يوجد الكثير من الحديد في الخضراوات، على أن النوع الذي يوجد بها لا يمتصه الجسم سريعاً إلا إذا كان مصحوباً بفيتامين ج، الذي يوجد في درنات التيبوكة. وتعد التيبوكة منجماً للحديد؛ فنصف كوب من التيبوكة المطهية يحتوي على أكثر من ٢ ملليجرام من الحديد أي ١٣٪ من المعدل اليومي للنساء، ٢٠٪ من المعدل اليومي للرجال؛ ولأن التيبوكة تحتوي كذلك على كميات كبيرة من فيتامين ج نحو ١٢ ملليجرام أي ٣٥٪ من المقدار اليومي؛ حيث يسهل امتصاص الجسم لمحتواها من الحديد. لقد أثبتت الدراسات العملية فاعلية فيتامين ج في الوقاية من أمراض القلب والسرطان والحالات المرتبطة بالشيخوخة مثل المياه البيضاء. وكما يلعب فيتامين ج دوراً في تكوين الكولاجين، وهي المادة التي تحافظ على نداوة الجلد. فضلاً عن ذلك فقد ثبت أنه يقلل من مدة وحدة نزلات البرد وأنواع العدوى الفيروسية الأخرى. وللتيبوكة فوائد أخرى علاجية خلافاً للفوائد الغذائية، التي تكمن في محتواها من المعادن والفيتامينات. ففي أجزاء من الأمازون، تستخدم التيبوكة في صنع الكمادات لتخفيف الحمى ولعلاج احتقان العضلات ولعلاج العقم عند السيدات عند خلطها بماء الاستحمام. إنه لمن السهل هضم درنات التيبوكة مما يجعلها طعاماً ملائماً للنقاهة. كما أن مسحوق الدرنات يستعمل لمساعدة النزف أو الصديد الذي تفرزه الجروح؛ حيث يمتصها ويشفيها بإذن الله. وحيث إن التيبوكة تحتوي على كمية كبيرة من الجلوكوزيدات السيانوجينية السامة، فإنه يجب غسله جيداً ونقعه مدة لا تقل عن نصف ساعة في الماء، وبالأخص إذا كان من النوع المر، ومن ثمّ طهيه كما تطهى البطاطا الحلوة. والتيبوكة تعد غذاءً رئيساً في كثير من بلدان المناطق المدارية في العالم.

وهو يباع في الأسواق السعودية، ولكنّ كثيراً من الناس لا يعرفون فوائده العظيمة. يوجد مستحضر على هيئة كبسولات يباع في محال الأغذية الصحية لعلاج الروماتزم والمفاصل ومضاد للالتهابات المختلفة، كما يعالج التهاب البروستاتا يؤخذ كبسولتان مرتين يومياً.





الجابوراندي

Jaborandi

نبات على شكل شجيرات، ذو أوراق مركبة ريشية. ونادراً ما تكون أوراقها بسيطة. الأزهار على شكل سنابل أو عناقيد. الثمرة تحوي بذرة واحدة فقط.

يوجد ثلاثة أنواع من الجابوراندي هي Pilocarpus microphyuus، P. Joborandi، P. rennatilolius، من الفصيلة السذابية Rutaceae.

الموطن الأصلي: المناطق الحارة من أمريكة الوسطى.

الجزء المستعمل: الوريقات.

المحتويات الكيميائية:

تحوي وريقات الجابوراندي قلويدات من مجموعة أيميدازول Imidazol alk وأهم هذه القلويدات بيلوكاربين Pilocarpine أيزوبيلوكاربين Isopilocarpine وبايلوسين Pilosine وأيزوبايليوسين Isopiolcine، كما تحتوي الوريقات موادُّ زيتيةٌ عطريةٌ وموادُّ عفصيةٌ وحمضاً خاصاً، يعرف بحمض الجابوراندي.

الاستعمالات:

إن المادة المؤثرة في وريقات الجابوراندي هي البيلوكاربين وتأثير هذا المركب مغاير لتأثير الأتروبين المعروف بتوسعته لحدقة العين: أي أن مركب البيلوكارين يضيق حدقة العين. كما يستخدم الجابوراندي في زيادة حركة الأمعاء وفي إفرازات اللعاب والقصبات الهوائية والعرق، كما يعزى للبيلوكاربين وللجابوراندي ككل تأثير مقوٍ لبصيلات الشعر.





الجزر
Carrot

الجـزر نبات حولي ذو ساق منتصب، يصـل ارتفاعه إلى نحو متر تقريباً وأوراق ريشيـة وأزهار بيضاء صغـيرة وبذور مسطحة خضراء. للنبات جذر وتدي لحمي لونه أصفر أو برتقالي.



يعـرف النبـات علميـاً باسـم Daucus carota من الفصيلة Umbelliferae.

الموطن الأصلي للجـزر: موطنه، أوروبة وبالرغم مـن أن الأنواع المزروعة تستنبت في جميع أنحاء العالم.

الأجـزاء المستعملة مـن النبات: البذور والأوراق والجذور.

المحتويات الفاعلة :

تحتـوي بـذور الجـزر الـبري علـى فلافونيـدات وزيـت طيـار يضـم الأسارون والكاروتـول والباينـين والليمونـين. ويحتوي الجزر المزروع على سكريات وبكتين وكاروتين وفيتامينـات مثـل فيتامـين أ، ج، ب، د، هـ

ومعادن مثل الحديد والكبريت والكالسيوم والكلور والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والماغنسيوم. وأسباراجين. كما تحتوي الأوراق مقادير عالية من البورفيرينات.



الاستعمالات:

لقد زرع الجزر كطعام مغذ ومطهر جيد منذ زمن الأغريق والرومان. وفي القرن الميلادي الأول أوصى الطبيب الأغريقي ديسقوريدس ببذوره لتنبيه الحيض وتفريج الاحتباس البولي.

يقول ابن سينا في الجزر: «أقوى ما في الجزر بذره، وهو ينفع من الاستسقاء، ويسكن المغص، ويدر البول والطمث، ويقوي الناحية الجنسية».

وقال ابن البيطار: «الجزر معروف النوعين، وهو مدر للبول، وتناوله بالسكر مطبوخاً ينفع من وجع الساقين. وهو مقوٍ إذا طبخ بالسكر يكون أسرع إلى الهضم، ويسكن المغص، ويهيج الباءة، وينفع بذره وجذره لعسر الحبل».

أما داود الأنطاكي في تذكرته فيقول: «يقطع البلغم، وينفع أوجاع الصدر والمعدة والكبد والاستسقاء، ويدر ويفتت الحصى، ويهيج الباءة، وخصوصاً البري. إذا خلل وملح لم يعادله شيء في تذويب الطحال وغيره. طبيخ أصوله (جذره) يحلل الدم الجامد نطولاً والأورام الحارة.

«إذا بشر ناعماً وغلّي حتى يهترئ ومزج مع العسل دون إزالة شيء من مائه، ويترك على النار حتى ينعقد مع العسل، ثم يضاف إليه عود هندي وقرنفل وقرفة وزنجبيل وهيل وجوزة الطيب، ويؤكل منه، فإنه يصفي الصوت، وينقي القصبة الهوائية، ويمنع النوازل والسعال وضعف المعدة والكبد وسوء الهضم والاستسقاء وضعف الباءة غاية لا يقوم مقامه شيء. جذوره ينضج ويمنع الطعامة الفارسية ولو محروقاً. إذا احتمل الجزر نقّي الرحم وهيأه للحمل».

يعد الجزر مضاداً للسموم لاحتوائه على الكاروتين، الذي يحوله الكبد إلى فيتامين أ، وتعمل هذه المادة المغذية على تحسين الرؤية الليلية والبصر بوجه عام. والجزر المبشور أو المهروس علاج مأمون للديدان الخيطية وبخاصة عند الأطفال. وأوراق الجزر البري مدر جيد للبول. وقد استخدمت لمقاومة التهاب المثانة، وتكون حصى الكلى، ولتقليص الحصوات المتكونة أصلاً. والبذور مدرة للبول أيضاً.

يساعد عصير الجزر حالات مرضى السكر الناتجة عن الاضطرابات البنكرياسية، وهو بذلك يعدل نسبة السكر في الدم، ويعد الجزر ملطفاً لحالات الكبد، ومقاوماً لحالات الإسهال وقرحات المعدة. كما اتضح مؤخراً أن مبشور الجزر يفيد علاج بعض الأمراض الجلدية على شكل لبخات، وخاصة حالات الإكزيما.

ولعلاج إسهال الأطفال يضاف الجزر إلى حليب الأطفال الرضع، وأما طرد الديدان عند الأطفال فيستخدم عصير الجزر أو مُغلّى مبشوره.

ملاحظة هامة:

يجب عدم استخدام بذور الجزر من قبل المرأة الحامل.







الجنتيانا
Gentiana

الجنتيانا نبات عشبي يكثر نموه في الأراضي الجيرية، وهو معمر يحمل أزهاراً بيضاء وثماراً يصل طولها إلى ٦ سم، وتتخذ شكل الكبسولة. يصل ارتفاع النبات إلى نحو مترين. للنبات أسماء مرادفة مثل الجذر المر، وجذر الجنتيان. للنبات جذور ذات شكل عمودي.

يعرف النبات علمياً باسم Gentiana lutea من الفصيلة الجنطيانية الجزء المستعمل من النبات الجذور Roots التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة تعرف بالجنتوبكرين ومواد مرة Iridoide monoterpenes أهمها Amarogentin.Gentiop ricroside.Swertiamarine،Sweroside كما يحتوي الجذر على سكاكر أحادية مثل السكاروز Saccharose وجنيتانوز Gentianose وجنتانوبويز Gentioboise. كما يحتوي على قلويدات من مجموعة البايريدين Pyrridine alkaloids ومشتقات الإكزانثين مثل Gentisin وزيوت طيارة.

استعمالات جذر الجنتيانا :

يقول العلماء: إن هذا النبات كان معروفاً عند الفراعنة، بدليل أن الإغريق والأطباء العرب استعملوا هذا النبات من قديم الزمان مقوياً وفاتحاً للشهية. ومن المعروف أن معظم الوصفات العلاجية القديمة لدى الإغريق القدامى كانت مأخوذة من الطب الفرعوني.

استخـدم المصريون القدامى جـذر الجنتيانا طارداً للديـدان والطفيليات، مثل الآسكارس والتينيـا، وعلاجاً لحـالات الإسهال وسـوء الهضم، ومـن الخارج لعلاج الجروح، وسرعة التئامها.

تقول الأبحاث الحديثة: إن تأثير جذور الجنتيانا يعود إلى المواد المرة التي يحتويها الجـذر، حيث تستخدم منبهـاً للجهاز العصبـي المركزي، وبالأخص في مستقبلات الـذوق التي تـؤدي إلى زيادة إفراز اللعـاب والعصارات الهضميـة؛ وعليه فإنه مقوي جيـد للجهـاز الهضمي ومدر كذلك للصفراء، كما أن له تأثـيراً على الفطريات الذي أثبتته الأبحاث. وقد سجل الدستور العشبي الألماني جذر الجنتيانا لعلاج سوء الهضم وتطبل أو انتفاخ البطن وفقدان الشهية.

الجرعـة نصـف ملعقة صغـيرة في ملء كوب مـاء مُغلّى ويترك مـدة ١٠ دقائق، ثـم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليـوم قبل الطعام بنصف ساعة. يستخدم مسحـوق الجـذر الناعم ذروراً على الجـروح أو يخلط مع الفازلـين، ويستخدم دهاناً فيسرع في عملية شفائها بإذن الله. يجب تخزين الجذور بعيداً عن الضوء.

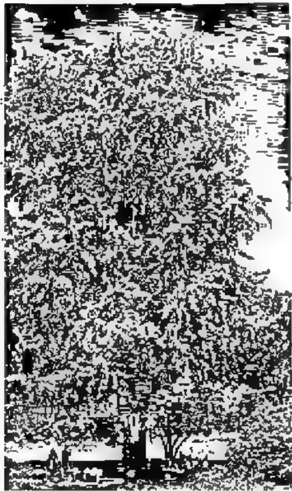




الجنكـة نبات شجري ذو جذع كبير يصل ارتفاعـه إلى ٣٠ متراً. ذو أفرع كبيرة وأوراق قلبية الشكل مميزة، زاهية الإخضرار، جميلة المنظر. للنبات ثمار تشبه بيض الحمام، وبداخلها بذرة ذات لون بني فاتح. تعرف الجنكة علمياً باسم Ginkgo biloba من الفصيلة الجنكية Ginkgoaceae.







الموطن الأصلي لنبات الجنكة: الصين، وربما اليابان، وتزرع في المزارع الكبيرة في الصين وفرنسة وكاروليا الجنوبية بالولايات المتحدة الأمريكية.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور. تحتوي الأوراق فلافونيدات وجنكوليدات وبيلوباليدات.

الاستعمالات:

يقال: إن نبات الجنكة أقدم الأشجار على الأرض؛ حيث نبتت أول مرة قبل ١٩٠ مليون سنة. وبالرغم من استخدامها منذ زمن طويل كدواء في موطنها الصين، لم تدرس تأثيراتها الطبية إلا حديثاً. تستخدم أوراق الجنكة على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، ولها مستحضرات عديدة. فهي علاج جيد لضعف دوران الدم في الدماغ، والحفاظ على تدفق وافر للدم إلى الجهاز العصبي المركزي. وهي علاج جيد ومفيد للربو. لقد أثبتت الأبحاث الواسعة التي أجريت على الجنكة منذ الستينيات أهمية الجنكة في تحسين ضعف دوران الدم في المخ، مما يساعد الذاكرة والتركيز، وتساعد في حالات الخرف أو عته الشيخوخة.

لقد وجد أن الجنكة علاج فاعل للالتهابات أيضاً. كما أن الدراسات الحديثة أثبتت أن الجنكة تكبت عامل تنشيط الصفيحات، وهو مادة تطلقها مجموعة من خلايا الدم، يجعل هذا العامل الدم أكثر لزوجة، ومن ثمّ أكثر عرضة لإنتاج جلطات الدم. كما تحدث تغييرات التهابية ومؤرجة متنوعة. أما بذور الجنكة فتستخدم لتفريج الأزيز التنفسي وتقليل البلغم، كما تعطى لعلاج التصريف المهبلي والمثانة الضعيفة وسلس البول. كما أن الأوراق تستخدم تقليدياً لعلاج الربو. وتعد الجنكة من أكثر الأدوية العشبية في العالم. وتعد أكثر الأعشاب فائدة في علاج الخرف عند كبار السن.

يوجد عدة مستحضرات من الجنكة، حيث يوجد خلاصات وكبسولات وأقراص وخلاف ذلك. يؤخذ قرص واحد مرتين يومياً، ويجب استشارة المختص قبل استعمال أي مستحضر من مستحضرات الجنكة. يجب عدم استخدامها من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال دون سن السادسة، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع.





الجوافة
Guavas



الجوافة شجرة معمرة دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها إلى ٤ أمتار تقريباً، ذات أوراق بيضوية كبيرة، وأزهار بيضاء صغيرة، وثمار تشبه في حجمها وشكلها ثمار الكمثرى، وبعضها مدور، ويتراوح قطرها من بوصة واحدة إلى أربع بوصات، ولقشرتها الرفيعة التي يتراوح لونها من الأصفر الباهت إلى الأخضر المصفر مذاق مر قليلاً. ويوجد داخل لب الجوافة بذور صغيرة بيضاء اللون إلى صفراء وللثمار الناضجة رائحة قوية ونكهتها لذيذة قريبة من نكهة الأناناس.

تعرف الجوافة علمياً باسم Psidium guajava.

الموطن الأصلي للجوافة: جزر الكاريبي وأمريكة الجنوبية. وتزرع الآن في فلوريدا وكاليفورنيا وجنوب آسية وأجزاء من إفريقية. وقد نجحت زراعتها في المملكة العربية السعودية، وبالأخص منطقة جازان، كما تزرع في مصر والعراق والجزائر والسودان. وتشتهر مصر بإنتاج الجوافة وخاصة محافظتي الإسكندرية وحلوان.

الجزء المستخدم من الجوافا: الثمار والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الجوافة على فيتامين ج، وعند مقارنة الجوافة بالبرتقال نجد أنها تحتوي على خمسة أضعاف كمية فيتامين ج الموجودة في البرتقال، حيث تحتوي ٤ أونسات منها على ٢٧٥ ملغم منه مقارنة بـ ٥٧ ملغم في الكمية نفسها من البرتقال الطازج. كما أن الجوافة مصدر جيد للبوتاسيوم والحديد. ٢٣ ملغم من البوتاسيوم وملغم واحد من الحديد في كل ٤ أونسات. كما تحتوي الجوافة على ألياف ومعظمها من البكتين، وهي أحد الألياف القابلة للذوبان، التي تقلل مستويات الكوليسترول المرتفعة في الدم. كما تحتوي على مواد سكرية وكميات قليلة من الدهن والبروتينية والمعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والفسفور والحديد. وكميات كبيرة من فيتامينات أ، ب خاصة الريبوفلافين والثيامين، وهي غنية كذلك بفيتامين ج. أما أوراق الجوافة فتحتوي على بعض المضادات الحيوية التي لها القدرة على إبادة الجراثيم.



الاستعمالات:

تستخدم الجوافة على نطاق واسع في الأكل، ونظراً لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن فإنها تستخدم ضد مرض الأسقربوط. كما أنها تستخدم لعلاج الكوليسترول المرتفع في الدم، نظراً لاحتوائها على مادة البكتين.

أما الأوراق فتستخدم لعلاج حالات السعال والنزلات الشعبية، حيث يستخدم ملء ملعقة من مجروش الأوراق في ملء كوب مُغلّى ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات يومياً.

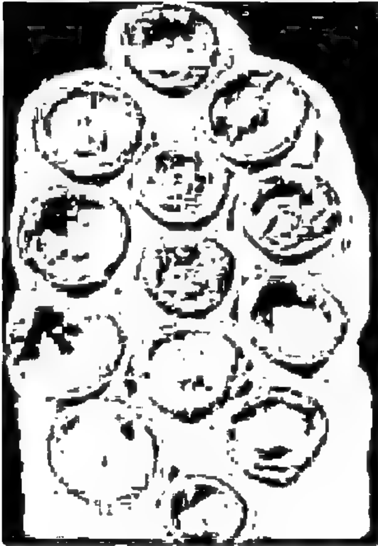
يصنع من الجوافة المربيات والهلام وقطع الجوافة المجففة ونوع من أنواع المكرونة، وتدعى جبن الجوافة، كما تتوافر الجوافة المعلبة.





الجوز المقئ

Nux-vomica



شجرة يتراوح طولها ما بين ١٠ - ١٢ متراً، معمرة ذات أغصان ملتفه. أعناق قصيرة جداً. والأوراق بيضوية الشكل تقريباً متقابلة وحوافها ملساء. الأزهار بيضاء اللون كبيرة نوعاً ما، وتتكون من ٦ - ١٠ أزهار مجتمعة على شكل نورة خيمية الشكل، تتواجد في قمم الأفرع. الثمرة كبيرة يصل حجمها إلى حجم البرتقالة الصغيرة، وعند النضج يكون غلاف الثمرة صلباً ذا لون أصفر إلى برتقالي. وفي داخل الثمرة لب أبيض تنغمس فيه ما بين ٢ - ٥ بذور. تجمع البذور وتغسل تماماً من اللبن وتجفف. شكل البذرة قرصي مسطح مضغوط من الجانبين، قطرها يتراوح ما بين ٢ - ٢،٥سم، وغلظها ما بين ٤ - ٦ملم. لونها رمادي إلى مخضر، وسطحها مخملي لامع، لأنها مغطاة بشعيرات حريرية الملمس متلاصقة. صلبة جداً ومتقرنة، الطعم مر شديد، والرائحة خاصة ومميزة.

يعرف النبات علمياً باسم Strychnos nux-vomica من الفصيلة Loganiaceae.

الموطن الأصلي: جزر الهند الشرقية وسيلان وشمال أستراليا.

الجزء المستخدم: البذور.

المحتويات الكيميائية:

بذور الجوز المقيء ما بين ١،٨ - ٣،٥٪ قلويدات من نوع الأندول، وهي ستركنين Strychnine وبروسين Brucine ويعد مركب الآستركنين هو الأكثر فاعلية من البروسين. كما تحتوي البذور على قلويدات أخرى، ليس لها أهمية القلويدين السابقين، وهي الفاكوليوبرين X-colubrine وبيتا كولبيورين B-colubrine وإكاجين Icajineو ٣-ميثوكسي إكاجين ٣-Methoxyicajine بروتوستركنين Protastrychnine فوميسين Vomicine ونوفاسين Novacine وان - أوكسي ستركنين N-oxystrichnine وسود وإستركنين Pseudostrychnine وأيزواستركنين Isostrychnine كما تحتوي البذور أيضاً كلوورجينك أسد Chloragenic acid وجلوكوزيد يعرف باسم لوجانين Loganin ونحو ٣٪ زيوت ثابتة.

الاستعمالات:

يستعمل الجوز المقيء على هيئة صبغة أو خلاصة أو كبريتات الآستركنين بمقادير قليلة، كمواد مشهية ومقوية، وتعطى بمقادير أعلى بقليل كمنبهة ومنشط عام في حالة الإنهاك العصبي أو في حالة التسمم بالباربيتورات (نوع من المنومات)، ويعتاد الجسم على تحمل كميات متزايدة من الآستراكنين، وإذا زادت جرعة الآستركنين فإنه يؤدي إلى التسمم الذي تظهر أعراضه على هيئة تقلص شديد في العضلات، وتصلب في العمود الفقري وتشنج في الأطراف، وتأتي هذه النوبات على مدد ويمكن معالجة المتسمم بأعطائه مقيئاً، ثم تنسل المعدة مع ملعقة صغيرة من الكلوروفورم في الجلسرين كل عشر دقائق حتى تزول النوبات. كما يستخدم الآستركنين مبيداً حشرياً، ويساء استخدامه أيضاً في السباقات الرياضية للخيول بطريقة غير قانونية، وذلك من أجل تنشيط عضلاتها فتسرع في السباق.







الحرشف البري
Milk Thistle

يعـرف الحرشف البري باسم أبو كعيب أو الكعيب وهو نبات ثنائي الحول، يصل ارتفاعـه إلى مـتر ونصف المـتر. ذو أوراق بيضاء ذات عروق وأزهـار أرجوانية اللون جميلـة المنظـر. والنبات شوكـي. يعرف النبات علميـاً باسـم Cardus marianus من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطـن الأصلي للنبات: حوض البحـر الأبيض المتوسط من أوروبة، لكنه نادر في بريطانيـة. ينمـو في البراري. يوجد أنواع أخرى ذات تأثـير مفيد للكبد منها الأرضي شوكي يحمي الكبد من السموم.

الجـزء المستخدم من النبات الأجـزاء الهوائية، التي تحتوي ليغنانات الفلافون، وأهم مركب هو سيليمارين ومواد مرة ومتعددات الإسيتيلين.

الاستعمالات:

استخدم الحرشف البري في أوروبة علاجاً للاكتئاب ومشكلات الكبد منذ مئات السنـين إن لم يكن آلاف السنين. وقـد أكدت الأبحاث الحديثة قدرة هذه العشبة على وقايـة الكبد من التلف الناتج مـن الكحول وأنواع التسمم الأخرى، ويستخدم اليوم في الغـرب لعلاج كثير من حالات الكبد. ركزت الأبحاث على مركب السيليمارين المركب الرئيسـ في النبات، حيث اتضـح أن له تأثيراً شديداً في وقايـة الكبد والمحافظة على عمله بشكل جيد، ويحول دون التلف الذي تسببه المركبات العالية السمية. وقد أظهرت

النتائج أن انهيار الكبد الحاد الناتج عن تناول رباعي كلوريد الكربون أو العطور السامة يمكن الوقاية منه إذا تم تناول السيليمارين قبل ذلك على الفور أو في غضون ٤٨ساعة. وقد استخدم السيليمارين في ألمانية بنجاح في علاج التهاب وتشمع الكبد.

يعد الكعيب هو العلاج الرئيس اليوم في طب الأعشاب الغربي لوقاية الكبد ونشاطاته الاستقلابية الكثيرة. كما يساعد في تجديد خلاياه. وتستخدم العشبة في علاج التهاب الكبد واليرقان، فضلاً عن الحالات التي يخضع فيه الكبد للإجهاد، سواء من عدوى أو إفراط في تناول المشروبات الكحولية أو من العلاج الكيميائي الذي يوصف لمعالجة أمراض مثل السرطان.

يوجد عدة مستحضرات مقننة من الحرشف البري متوافرة في مخازن الأغذية الصحية. حيث يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.

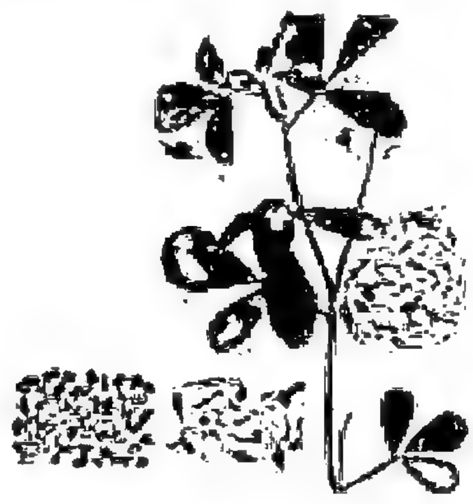






الحلبة
Fenugreek

يوجد من الحلبة سبعة أنواع هي على التوالي:



Trigonella foenum – graecum

Trigonella coerula

T.corniculata

T. stellata

T. maritime

T. Polycerata

T. occulta

هذه الأنواع السبعة تنتمي إلى الفصيلة البقولية Leguminosae. وهي نباتات عشبية حولية، منها القائم، ومنها الزاحف، والنوع المستعمل كثيراً هو النوع الأول T. foenum – graecum وهو نبات قائم يصل ارتفاعه إلى نحو ٦٠سم، وهو غزير التفرع، ساقه أجوف، وأوراقه مركبة ثلاثية الوريقات، وهي معنقة، متبادلة الوضع على السوقا. الأزهار صغيرة جداً تخرج من الأغصان في صورة عناقيد ذات ألوان مختلفة، ولكن هذا النوع يتميز باللون الأصفر. الثمار طويلة على هيئة قرون صغيرة الجراب محتوية بداخلها على عدة بذور صغيرة الحجم ذات لون بني مصفر أو رمادي مصفر، وتقطف الثمار قبل النضج، لكي لا تنشق الثمرة وتسقط البذور عند جفافها. يمكن تمييز جميع الأنواع المذكورة أعلاه مرفولوجياً وكيميائياً.



الموطن الأصلي للحلبة: هو الجزء الشمالي لقارة إفريقية وقارة أستراليا بأكملها. وقد أنتشرت زراعة أنواع الحلبة في بلدان المناطق الإستوائية والمدارية ومناطق حوض البحر الأبيض المتوسط والصين. وأهم البلدان المنتجة للحلبة هي الباكستان والهند والصين ومصر وسورية وتونس والمغرب والجزائر وموريتانيا.

الجزء المستخدم من الحلبة: البذور وزيت البذور والبذور المستنبتة.

المحتويات الكيميائية للحلبة:

جميع الأنواع السبعة للحلبة تختلف محتوياتها الكيميائية كمّاً ونوعاً، تبعاً لنوع الصابونينات Sapogenins وكذلك القلويدات Alkaloids، حيث تحتوي الحلبة T. foenum – graecum على أعلى قيمة من الصابوجنين المعروف باسم الديوسجنين Diosgenine حيث تصل نسبته إلى ٢، ٢٪ ويليها النوع T. corniculata والنوع T. occulta ونسبة الصابوجنين فيهما ٣٢، ٠٪ وأقل الأنواع الأخرى هي النوع T. polycerata حيث تحتوي على ٢٨، ٠٪ من المركب السابق نفسه. تحتوي أنواع الحلبة على مواد صابوجنينية أخرى بكميات ضئيلة مثل جيتوجنين Gitogenin، وتيجوجنين Tigogenin وياموجنين Yamogenin وديجيتوجنين Digitogenin.

وفيما يتعلق بالقلويدات فتختلف كمية القلويد المعروف باسم الترايجونيللين Trigonelline تبعاً لنوع الحلبة؛ لأن الأنواع T. maritime، T. stellata تعادل محتواها من الترايجونيللين محتوى النوع الأساسي T. foenum - graecum حيث يصل نسبة هذا القلويد ١، ٠٪، ٧، ٠٪، ٤، ٠٪ على التوالي. كما تحتوي بذور الحلبة على ٢٢٪ بروتين، ٢٨٪ مواد غروية هلامين، وهذه المواد الغروية عندما تنحل في الماء تعطي نوعين من السكاكر، هما المانوز والجلاكتوز. كما تحتوي الحلبة على ٦٪ زيت ثابت. تحتوي الحلبة على معادن مثل الحديد والكالسيوم والفوسفور وفيتامينات د، ج، أ، ب١. أما زيت الحلبة المستخرج من البذور الذي يعد العنصر الأساسي في الحلبة، الذي يعزى إليه المفعول الطبي لبذور الحلبة. كما تحتوي البذور على زيت طيار بنسبة ٨٪.

استعمالات الحلبة:

تعد الحلبة من الأعشاب الشائعة الاستعمال على مستوى العالم. وعرفت على زمن الفراعنة، حيث كانت تسمى باللغة الفرعونية «حمايت»، وكان الفراعنة يدخلون الحلبة في صناعة الخبز أثناء العهد الإغريقي الروماني. هذا بالإضافة إلى معرفتهم أن بذور الحلبة تحتوي على زيت مقو، وبذلك استعملوها في العديد من الوصفات العلاجية. لقد ذكرت بردين أددين أن الحلبة سميت ضمن وصفة علاجية لإزالة تجاعيد ومظاهر الشيخوخة على شكل مشروب، وكذلك لعلاج حالات الإسهال والصرع كمشروب أيضاً. ولإزالة الشيب على هيئة غسول. ولعلاج بعض أمراض الثدي على شكل لبخات موضعية. كما سجلت بردية إيبرز المصرية التي يرجع تاريخها إلى نحو سنة ١٥٠٠ قبل الميلاد وصفة للحروق تحتوي على الحلبة، وكانت البذور تستخدم في مصر القديمة أيضاً للحث على الولادة. كما أوصى دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالحلبة كدواء لكل أنواع المشكلات النسائية، بما في ذلك التهاب الرحم والتهاب المهبل والفرج. أما الحلبة عند العرب فقد عرفت كثيراً، فقد ذكرها الموفق البغدادي في كتابه «الطب من الكتاب والسنة» قال: لو علم الناس بما في الفريكة من فوائد لاشتروها ولو بوزنها ذهباً. وفي الطب النبوي لابن القيم أن النبي ﷺ عاد سعد بن أبي وقاص ﷺ بمكة، فقال: «ادعوا له طبيباً» فدُعِيَ الحارث ابن كلدة، فنظر إليه، فقال: «ليس عليه بأس» فاتخذوا له فريقة وهي الحلبة مع تمر عجوة رطبة، يطبخان فيحساهما، ففعل ذلك فبرئ. وروى ابن عدي وابن السني عن عائشة رضي الله عنها أنه ﷺ قال: «استشفوا بالحلبة».

قال ابن القيم عن الحلبة في الطب النبوي: «إنها إذا طبخت بالماء ليَّنت الحلق والصدر والبطن، وتسكن السعال والخشونة والربو وعسر النفس، وتزيد في الباه، وهي جيدة للريح والبلغم والبواسير. أي تخرج الصديد في غشاء البلورا المغطي للرئة، ويدعى Empyema وأمراض الرئة، وتستعمل لهذه الأدواء في الأحشاء مع السمن، وإذا

شربت مع وزنه خمسة دراهم فوه أدرّت الحيض، وإذا طبخت وغسل بها الشعر جعدته، وأذهبت الحزاز. ودقيقها إذا خلط بالنطرون والخل وضمد به حلل ورم الطحال. «وذكر أن المرأة تنتفع إذا جلست في ماء الحلبة من أوجاع الرحم. وتستخدم الحلبة ضماداً للأورام، ويشرب ماؤها للمغص العارض من الرياح. وتؤكل الحلبة مطبوخة بالتمر أو العسل أو التين على الريق، لتحليل البلغم في الصدر، وتنفع من السعال المزمن، ومن آلام المعدة المزمنة، وتلين البطن، ولذا تفيد من الإمساك المزمن.

قال أبو بكر الرازي في الحلبة: «مسحوق الحلبة مخلوطاً ببذر الكتان مع العسل لحالات الذين لا يحبسون الطعام، وضماداً في حالات الالتهاب المزمن للمعدة، وإذا كان الالتهاب في المريء، فتوضع الضماد بين الكتفين».

وقال ابن سينا: «الحلبة تلين الصدر والحلق، وتسكن السعال والربو، خصوصاً إذا طبخت بالعسل، وطبيخها بالخل لقروح الأمعاء، طبخها بالماء جيد للإسهال دهنه للأورام في المعدة. طبيخها مع العسل يزيل الرطوبات الغليظة من الأمعاء، ويدر البول والطمث، وهو جيد لأصحاب البواسير».

وقال ابن البيطار: «الحلبة تنفع أوجاع الظهر والرحم. قوتها منضجة ملينة تحلل البلغم، وينفع مسحوقها لعلاج الأورام، وتنقّي الصوت، وتسكّن السعال والربو، وإذا مزجت بعسل النحل أو التمر أو التين فهي نافعة للحروق دهاناً مع زيت الورد».

أما داود الأنطاكي، فيقول: «الحلبة تلين وتحلل سائر الأورام، ومتى طبخت بالتمر والتين والزبيب وعقد ماؤها بالعسل أذهبت أوجاع الصدر المزمنة والسعال والربو وضيق التنفس. ومتى طبخت مفردة وشربت بالعسل حلّلت الرياح والمغص وبقايا الدم المتخلف من النفاس والحيض، وأخرجت الأخلاط والكيموسات العفنة».

وقال أبو الريحان البيروني في كتابه «الصيدنة في الطب» مثل ما قاله ابن البيطار في كتابه «الجامع لقوى الأدوية والأغذية» كما نقله عن الملك المظفر الرسولي في كتابه



«المعتمد في الأدوية المفردة» فقال: «إن الحلبة تحلل الأورام القليلة الحرارة الصلبة وتشفيها، وتلين البطن، ولكنها قد تسبب الصداع، وربما الغثيان وتخرج ما في الأمعاء، من الأخلاط الرديئة وتحرك الأمعاء. ودقيقها يصلح للأورام الظاهرة والباطنة ضماداً. وإذا خلطت بالنطرون وضمدت به نفعت من ورم الطحال، وتسهل الولادة العسرة. وماء طبيخها ينفع الشعر، ويجلو القروح، ويذهب الحزاز، ولمائها مع دهن الورد ينفع من تشقق الجلد البارد، ولحرق النار، ويدخل في أدوية الكلف ويحسن اللون».

وقد استخرج زيت الحلبة من البذور في مصر. واستطاع الدكتور الريدي أستاذ علم الكيمياء الحيوية في كلية طب القصر العيني أن يستخرج من هذا الزيت مادة السكوالين Squalene التي تدر اللبن، وذلك أثناء الحرب العالمية الثانية. ويستخدم زيت الحلبة للمرضعات لإدرار اللبن، وذلك بواقع ٢٠ نقطة ثلاث مرات يومياً.

وفي الطب الحديث تستخدم الحلبة إما مستنبتها أو بذورها أو زيتها، فتؤكل القمم الطرفية والأوراق الطازجة لنبات الحلبة، نظراً لقيمتها الغذائية المرتفعة. كما تؤكل بذورها المستنبتة، والبذور يمكن غليها بالماء وتؤكل بالمستخلص المائي المحلى بالسكر أو العسل الأسود: كنوع من أنواع المشروبات الشتوية. وتأخذ المرأة بعد وضع مولودها الحلبة لإدرار الحليب لرضيعها. كما أن الحلبة فاتحة للشهية، تفيد في حلات ضعف الجسم، كما تُعطَى للفتيات البالغات لتنظيم حالات الطمث غير المستقرة والمضطربة. ويضاف دقيق الحلبة إلى دقيق الذرة لرفع القيمة الغذائية وجعله متماسكاً: حيث تحتوي على المادة الهلامية اللزجة.

- يستعمل مشروب مُغلّى البذور بمعدل كوب صباحاً على الريق يومياً للسعال والربو وأوجاع الصدر وعسر البول.

- يستعمل مُغلّى الحلبة، وتؤكل بذورها مطهية من ٢ إلى ٣ ملاعق لعلاج الالتهابات المعوية والبواسير والإمساك والضعف الجنسي والنحافة.

- يستعمل مسحوق الحلبة مخلوطاً مع عسل النحل بمعدل ٣ ملاعق يومياً لحالات السعال والإمساك والربو وضيق التنفس.

- يستعمل مُغلّي بذور الحلبة لحالات عسر البول والطمث والإسهال.
- يستعمل مسحوق الحلبة ممزوجاً مع الخل بمعدل ملعقة إلى ثلاث ملاعق يومياً لقروح المعدة والأمعاء.
- يستعمل منقوع مسحوق الحلبة على شكل غرغرة كل ساعة لالتهابات الحلق واللوزتين.
- يستعمل مزيج مكون من مسحوق بذور الحلبة مع بضعة فصوص مهروسة من الثوم مع قليل من زيت الزيتون ويستعمل المزيج دهاناً للروماتزم وآلام البرد وآلام العضلات.
- تستعمل لبخات دافئة من مسحوق الحلبة: كعجينة توضع فوق الأماكن المصابة،بحيث تكون ثخانتها نحو ٥ ملليمتر، ثم تغطى بطبقة من القماش، وذلك لحالات الأورام والقروح والدمامل.
- يستعمل مسحوق الحلبة ممزوجاً مع عسل النحل على شكل دهان موضعي لحالات قروح فروة الرأس.

وحديثاً أمكن فصل مادة الديوسجنين من بذور الحلبة كونها المولد الأول لتحضير الهرمونات الجنسية صناعياً، التي تدخل في صنع المواد الطبية المستخدمة في تحديد النسل عند النساء. كما تدخل هذه المادة في تحضير مادة الكورتيزون ومشتقاتها المختلفة، التي تفيد في علاج الأمراض الصدرية والروماتزمية.

يقول الدكتور جيمز دوك في كتابه «Hand book of Medicinal Herbs» في طبعته الثامنة نشر CRC Press ١٩٨٩م يقول: إن الحلبة تستعمل لعلاج الأورام السرطانية (انظر صفحة ٤٩٠). كما تشير الأبحاث على الحيوانات أن الحلبة تكبت سرطان الكبد.

الجرعة العلاجية للحلبة هي ملء ملعقة طعام متوسطة بمعدل مرتين يومياً. كما يوجد مستحضر من بذور الحلبة مقنن في مخازن الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

هل للحلبة أضرار جانبية ؟



نعم للحلبة أضرار جانبية، وهي مجهضة، ويجب على المرأة الحامل عدم تناولها خلال مدة الحمل. كما أن الجرعات الزائدة منها تسبب الصداع والقيء. كما أنها تهبط خميرة التريبسين في الأمعاء. وهذه الخميرة مفيدة، ونقصها يسبب مشكلات لصحة الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى أنها تنقص التربسين الكيموسي المهم في الأمعاء.

نظراً لوجود سبعة أنواع من الحلبة ولا يمكن التفريق بين شكلها الظاهري لتشابها، ولا يمكن التفريق بينهم إلا عن طريق الوصف الفسيولوجي والمواد الكيميائية في كل منهم. وعليه فإن استخدام أي نوع من الأنواع الأخرى غير النوع الأول T. foenum – graecum قد يكون لها مضار خطيرة.



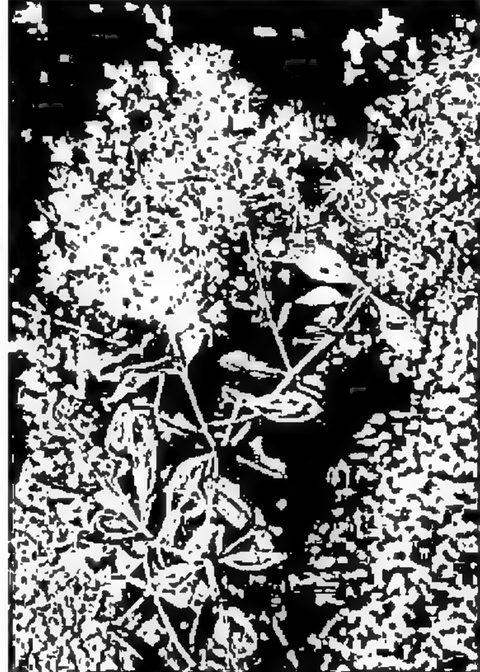
الحناء
Henna

يعرف الحناء أيضاً بالأسماء

، Alcanna, Egyptian Privet

Henna Follum, Henne, Jamaica Mignonette

والحنـاء نبات شجري معمر مستديم الخضـرة، غزير التفرع، منتصب ذو لون أحمر يميل إلى البني. يصل ارتفاع الشجرة إلى ثلاثة أمتار أو أكثر، وفروعها طويلة ورفيعة. غزيرة الأوراق، وهي بسيطة رمحية الشكل أو بيضاوية، طولها يتراوح ما بين ٢-٤سم، وهي متقابلة الوضع على الفروع. ليس لهـا أعنـاق (جالسة) جلديـة الملمس وحافتها ملسـاء، ولونها أخضر داكن. الأزهار صغيرة في صورة نورة عنقودية طرفيـة الوضع، ولونها أحمر خفيف أو أبيض مصفر. الثمار كبسولية وكروية الشـكل، قطرها ما بـين ٥١، ٠-سم، ذات لـون بنـي فـاتح بداخلهـا عـدد كبير من البـذور مثلثة الشكل، صغيرة الحجم لونها يميل إلى السواد.



يعـرف الحنـاء علميـاً باسـم Lawsonia inermis مـن الفصيلـة

الحنائيــة Lythraceae. يوجد تنوع من هذا الجنس مثل L. alba. L.miniata والصنف L.abla أزهاره بيضاء، بينما الصنف L. maniata ذو أزهار بنفسجية.

الموطــن الأصلي للنبــات: منطقة جنوب غرب آسية، وهــي الموطن الأصلي لنبات الحنــاء بالرغــم من نموهــا البري الكثيــف في البيئــات الإستوائية وشبــه الإستوائية الأخــرى لقارة إفريقية، وبعض جزر المحيط الهندي. لقد انتشرت زراعتها في مناطق أخرى مختلفة، منها حوض البحر الأبيض المتوسط، خاصة المناطق الجافة المعتمدة علــى الري الصناعــي مثل مصر. وأهم البلــدان إنتاجاً للحناء هــي مصر والسودان والصــين والهنــد والباكستان والمملكــة العربية السعودية؛ حيث يــزرع في منطقة مكة المكرمة ومنطقة جازان والمنطقة الوسطى.

الجــزء المستخدم من نبات الحناء: الجزء المستعمل الأوراق والأزهار والأغصان والبراعم الحديثة النمو والقشور والجذور.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي أوراق الحناء وسوقها الحديثة على مادة ملونة تسمى لوزون (Lawsone)، وتعــد هذه المادة الصبغات النباتية الثابتة. كمــا تحتوي على مواد راتنجية (Resins) ومــواد عفصية تعــرف باسم Hennatanin. وتحتوي أزهــار الحناء على زيت طيار ذي رائحــة ذكيــة وقويــة، وأهم مكوناته مادتــا الفا و بيتــا أيونــون (&none ١٠ and B). وتعرف أزهار الحناء باسم «تمر حنة».

تــزداد كمية المــواد الفاعلة وخاصــة مادة اللــوزون في أوراق الحنــاء كلما تقدم النبات في العمر، والأوراق الحديثة تحتوي على كميات قليلة من هذه المواد عن مثيلتها المسنــة. كما تحتوي على حمض الجاليك ومواد سكريــة. وقد أمكن فصل مادتين من المــواد الزانثونيــة Xanthones همــا لاكستثــون ١- (Laxanthone١-) ولاكسنثون٢- (axanthone٢-) وهمــا يمثــلان مــادة الكومارين Coumarin، التــي تعــرف باســم لاكومارين Lacoumarin. كما ثبت أن المادة الجلوكوزيدية المعروفة باسم اللاوزن قد تتحــول بفعل عمليات الأكسدة الذاتيــة إلى جلوكوزيدات أوليــة Primary glycosides تسمى حنوسيد أ، ب، ج (Hennosides A,B,c).

الاستعمالات:

استعملت أوراق الحناء منذ آلاف السنين في الزينة كمستحضر للتجميل، وذلك بصبغ اليدين والرجلين وشعر المرأة لنقشها باللون الأحمر المسود، أو البني المسود الناتج من مزج مسحوق أوراق الحناء مع الماء الدافئ، وتفيد عجينة الحناء في تثبيت لون شعر الرأس وتمنع من تساقطه أو تقصفه.

وقد ذكرت أحاديث كثيرة عن الحناء، فقد ذكر عبدالملك بن حبيب أن الحناء دواء رسول الله ﷺ، إذا أصابه خدش أو جرح أو قرحة وضع عليها الحناء، حتى يرى أثره على جلده. وكان إذا صُدِعَ غلف رأسه بالحناء. وكان لا يشتكي إليه أحد وجعاً برجليه إلا أمره بالحناء يخضبهما به. وذكر حديثاً عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: **«من دخل الحمام فأصاب هذه النورة. ولم يصب شيئاً من حناء فأصابه وضح فلا يلوم إلا نفسه»**.

وقال أبو هريرة: **«كان رسول الله ﷺ إذا نزل عليه الوحي صُدِعْ فيغلف رأسه بالحناء»**. وأخرج أحمد في مسنده، والبخاري في تاريخه، والحاكم في المستدرك وصححه، وأبو داود في سننه، وابن السني في الطب النبوي وأبو نُعيم في الطب النبوي عن سلمى رضي الله عنها قالت: **«ما شكا أحد إلى النبي ﷺ وجعاً في رأسه إلا أمره بالحجامة، ولا وجعاً في رجليه إلا قال: أخضبهما بالحناء»**.

وأخرج ابن السني وأبو نُعيم في الطب النبوي عن أبي رافع ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: **«عليكم بسيد الخضاب الحناء، يطيب البَشَرة، ويزيد في الجماع»**. وفي الترمذي عن سلمى أم رافع خادمة النبي ﷺ، قالت: **«كان لا يصيب النبي قرحة ولا شوكة إلا وضع عليهما الحناء»**.

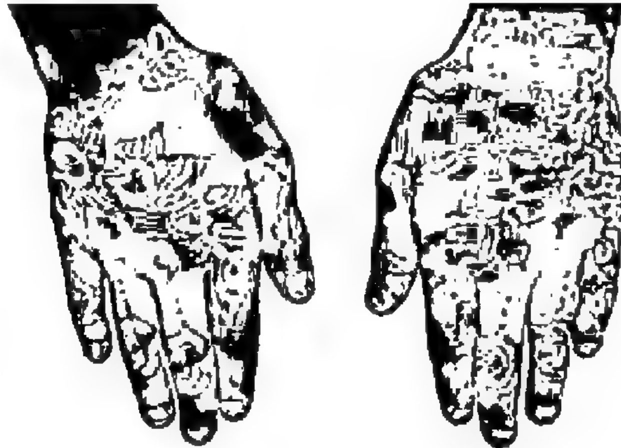
لقد أثبتت الدراسات المصرية أن قدماء المصريين استخدموا مسحوق أوراق الحناء في تحنيط جثث الموتى لعدم تعفنّها، ويعود ذلك إلى أنها مقاومة للفطريات والجراثيم. كما أن أوراق الحناء تفيد أيضاً في حالات الإصابة بالقراع الإنجليزي والقراع العادي والإصابة الفطرية الناتجة عن أمراض الجرب الجلدي للإنسان والحيوان.

وحديثاً، ثبتت فاعلية أوراق الحناء في علاج بعض أنواع السرطان، منها مرض الساركوما Sarcoma. والتقلصات المعدية والعمل على إزالتها، ولها تأثير مشابه لتأثير فيتامين K اللازم لوقف الإدماء والنزيف الدموي الداخلي، وفي علاج صداع الرأس وتضخم الطحال، وتعمل على خفض ضغط الدم المرتفع.

لقد انتشر استخدام الحناء في أنواع الشامبوهات ومستحضرات الشعر ودهونه بدرجة كبيرة في السنوات الأخيرة؛ نتيجة لانتشار الفوائد الطبية للحناء للشعر والجلد.

وقد نشرت مجلة «Cutis» المتخصصة في أمراض الجلد في الولايات المتحدة الأمريكية في عددها الأول لعام ١٩٨٦م: للدكتور ناتسو مقالاً عن الحناء، جاء فيه إنه صبغة ممتازة طبيعية مؤقتة للشعر، وتكسبه لمعاناً وبريقاً، وتمنع تقصف نهايات الشعر، ولا يسبب الحساسية كما تفعل الصبغات الأخرى الصناعية. لقد استخدم الحناء منذ عهد الفراعنة إلى يومنا هذا في الأغراض الآتية:

- تقوية الشعر وتلوينه وإزالة تقصفه وأمراضه، ويبقى أثره مدة شهرين تقريباً.
- معالجة الأمراض الجلدية وتشقق الجلد وفطريات الجلد، التي تصيب الجلد مثل Tinea pedis، التي عادة ما تصيب أصابع القدمين، وتسبب تسلخاً فيها مع رائحة كريهة، ويعرف هذا المرض باسم قدم الرياضي Athelete's foot؛



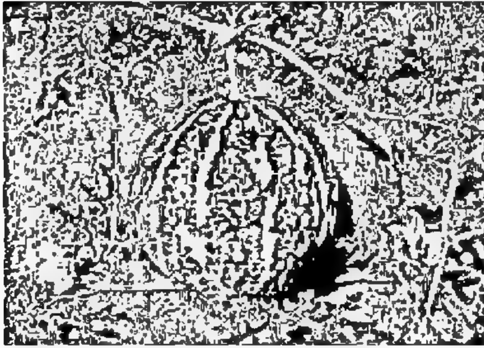
حيث تكثر في الرياضيين مع العرق ولبس الجوارب، التي قد يتبادلونها فيعدي بعضهم بعضاً. كما استخدم الحناء لمداواة الجرب Scabies.

- علاج الأظفار المتشققة والمصابة بالتهابات فطرية.
- علاج الجروح والقروح المزمنة.
- علاج الصداع، وقد ورد ذلك عن النبي ﷺ.
- علاج مرض القلاع الذي يصيب الفم وخاصة لدى الأطفال: حيث تمضغ الأوراق أو يصنع عجينة من مسحوق الأوراق وتلاك في الفم، وكذلك قروح الفم واللسان. كما أن مُغلى الأوراق يستعمل غرغرة لآلام الحلق.
- مفيد جداً لتشقق الأظفار، ويفيد من البثور العارضة في الساقين والرجلين وسائر البدن. وزهره إذا سحق وخلط مع خل سكن الصداع ويفيد في منع تقصف الأظفار.
- يستخدم على نطاق واسع في صباغة الجلود.



الحنظل الشري

(Colocynth) Bitter apple



الحنظل هو عشب حولي، جذوره معمرة، وسوقه زاحفة منتشرة بكثرة، وهي دقيقة ذات زوايا متفرعة خشنة الملمس، ذو معاليق بسيطة، وأوراقه خضراء شاحبة خشنة الملمس ومفصصة. والأزهار في إبط الأوراق محمولة على أعناق زغبية. والثمرة كروية منقطة أو مخططة بالأخضر والأبيض أو الأصفر، ملساء عند نضجها، ويشتد اصفرارها عند تمام النضج. ذات لب جاف أسفنجي شديد المرارة، وقد ضرب به المثل في المرارة، وفي داخل اللب الأسفنجي عدد كبير من البذور ذات لون بني، تشبه إلى حد ما بذور البطيخ الأصفر ولكنها أصغر، وتعرف البذور في منطقة نجد «بالهبيد»، ومن أسماء الحنظل الشائعة «الشري» ومرارة الصحراء. يعرف الحنظل علمياً باسم Citrullus Colocynthis من الفصيلة القثائية Cucurbitaceae.

الموطن الأصلي للحنظل: الجزيرة العربية وينتشر في أرجاء المملكة العربية السعودية، والمنطقة الشرقية للبحر الأبيض المتوسط وافريقية وأسية.

الجزء المستخدم من الحنظل: لب الثمار والبذور والجذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الثمار على عدد من الكيوكاربيتاسينات Cucurbitacin B, D, D, I المضادة للفيروسات. كما تحتوي على جلوكوزيدات وأجليكونات الخاصة بالتربينات الثلاثية رباعية الحلقات. كما يحتوي على مواد طيارة في كل من البذور ولب الثمرة، وكذلك مواد عفصية في البذور وليكوأنتوسيانين في لب الثمرة وغلافها وأستيرولات غير مشبعة أو تربينات ثلاثية في كل من الأوراق والسوقا والثمار والبذور. كما تحتوي على كومارينات في لب الثمرة وغلافها. ومواد راتنجية وقلويدات وبكتينات وصابونينات. وكولوسنتين وكولوسنثين، وكذلك كحول السترولول والترسين B وثنائي الترسين B. كما تحتوي على هتراكونتين وسترولين وحمض السترولينيك.

الاستعمالات:

استخدم الحنظل منذ آلاف السنين فقد عرفت أهمية نبات الحنظل في علاج عدد كبير من الأمراض منذ فجر التاريخ، وفي مختلف الحضارات قديمها وحديثها. اهتم المصريون القدماء بالحنظل. إذ جاء في القراطيس الطبية المعروفة باسم إيبرز وهيرست ولندره وبرلين وزويخا وغيرها الكثير من الوصفات الطبية التي ذكر فيها الحنظل كأحد مكوناتها الرئيسة. فقد جاء ذكر الحنظل في قرطاس إيبرز في ١٠٥ وصفة من أصل ٨٧٧ وصفة وردت في هذا القرطاس. ومن العلاجات الشهيرة التي ذكر الحنظل في وصفات دوائها نذكر علاج البول الحمضي أو النشاذري وعلاج الرئة وعلاج إصلاح البول وتسهيل التبرز ودرء كل الأمراض من البطن، ومداواة الأمعاء وعلاج الإمساك وقتل الدود ودرء الأنيميا المصرية المصحوبة بهمود أي بثقل في الجسم، ومعالجة حرقة والتهاب الشرج ووخز الرجلين وفي عمل لبوس لتبريد الشرج، ومعالجة سطح الجسم ومعالجة المصران الغليظ ودرء ألم القلب، وعلاج صداع الرأس وفي صناعة الأدوية المزيلة للقيء، ولتقوية البصر ولإزالة عتمة العين، ولعلاج فتق العين، ولإزالة احتقان العين، ولإزالة الحبوب من العين، أي الرمد الحبيبي، ولدرء الحول من العينين، ولإزالة النشاوة والآلام والصداع الذي في العينين. ولمنع تكون الشعر الأبيض في الحاجب ولعلاج الحروق، ولسحب الدم الذي في فتحة الشرج، ولعلاج الدمامل ونمو اللحم الذي تآكل من الجروح، ولإزالة وجع الأسنان ولإزالة البثور ولتسكين

الجـرب، ولإزالة الرعشة ولإزالة النتانـة من اعضاء جسم الإنسان،ولعلاج التشنج في أي عضو، وفي علاج عين السمكة في الأصابع، ولعلاج الأسنان المتآكلة، وفي الأدوية التي تجهز للمرأة فتجعلها تحمل في السنة الأولى والثانية والثالثة ولأجل انقباض الرحم.

وفي الحضارات العربية قديمهـا وحديثها اهتم الأطباء العرب والمسلمون بنبات الحنظـل، ليس فقط كعقار فاعل لعـلاج الكثير من الأمراض؛ بل للحفاظ على صحة الإنسان وحيويته وشبابه.

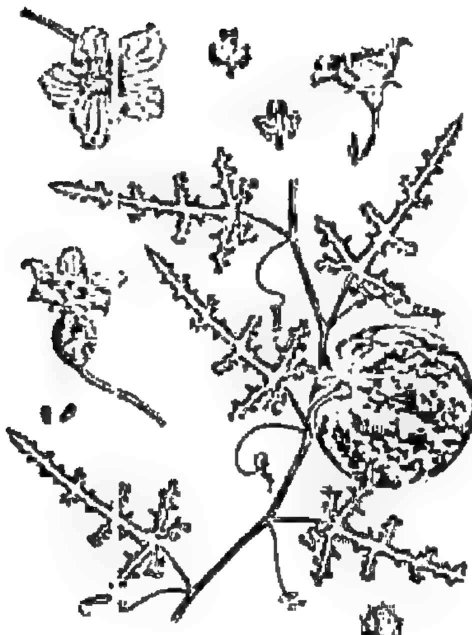
يستخدم لب الحنظل مسهلاً قوياً طارداً للديدان، وخافضاً للحمى، وطارداً للأرياح.

يستخدم ضـد الأورام وحب الشباب والبهاق وللربو والنزلات الشعبية وإفرازات المسالك البولية واليرقان وتضخم الطحال والغدد الدرنية في الرقبة.

يستخدم الجذر في التهابـات الثدي وآلام المفاصل، ويستخدم خارجياً في الرمد وآلام الرحم.

تستخدم الثمرة والجذر لعلاج لدغة الثعابين والعقرب، واللب الموجود في الثمرة هو المادة الطبية، ويجب عدم استخدامه إلا تحت إشراف طبي نظراً لسميته.

يعـد الحنظل من أشـد المـواد سمية، حيث يسبب تهيجاً للمعـدة والأمعاء، ويسبب الإسهال الشديـد. ولو أكل الإنسان ربع ثمرة فإنه سيموت لا محالـة، ويحكى أن امـرأة تناولت ١٢٠ جراماً من الحنظل من أجـل أن تسقط جنينها إلا أنها ماتت بعد ٥٠ ساعة بالرغم من من العلاج.



علاج التسمم بالحنظل:

يجب إخـلاء المعدة مما فيهـا بأسرع وقت عـن طريق الغسل، ثم بجرعة عن طريق الفم أو الشرج من صبغة الأفيون، ثم يتبع بأحد المنبهات وطعام غني بالمواد الهلامية.



الخبيز

Malva



الخبيـز نبات عشبي حـولي، يتراوح ارتفاعـه ما بـين ١٠ إلى ٣٠سـم. أوراقه مستديـرة مروحيـة مفصصـة، عنـق الورقـة طويـل، ويكـون اتصالـه بالورقة مـن منتصفها، ولها حافـة مسننة راحية التعريـق. الأزهـار صغـيرة ذات لـون بنفسجي باهت، متجمعة في إبط الأوراق. الثمرة خشنة السطح متشققة.

يعـرف النبـات علميـاً باسـم Malva parviflora مـن الفصيلـة الخبازيـة Malvaceae.

ينتشـر النبـات في جميـع مناطق المملكـة، وهو نبـات شتوي. ويتواجـد بكثرة بين مزروعات المحاصيل.

الجزء المستعمل من النبات: جميع أجزائه بما في ذلك الجذور.

يعرف النبات في المنطقة الجنوبية باسم (القَبْلَة) وتستخدم جذوره لغسل الشعر، لاحتوائه على كمية كبيرة من الصابونين.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على أحماض أمينية مثلMavic acid ، cyclopropenoidfatty acid ومواد لعابية ومواد عفصية.

الاستعمالات:

لقد عرفت الأهمية الطبية لنبات الخبيز منذ آلاف السنين. وروى أن يزون الأمبراطور الروماني كان يشرب منقوع الخبيز يومياً، ويفخر بجمال بَشَرَته.

وشيشرون، وهوراس كانا يأكلان الخبيز في السلطة، والفيلسوف اليوناني فيتاغورث كان يؤكد أن الخبيز يطلق المعدة. ومدرسة ساليرن الطبية الإيطالية الشهيرة، كان الخبيز لديها مقدراً ومحترماً، وكان يسمى «حشيشة الجن».

وصف الخبيز في الطب القديم أنه يلين البطن، ويدر البول، وخاصة الغصون، فهي نافعة للأمعاء والمثانة. وبذره نافع للرئة وخشونة الصدر. وورقه ينفع للقلاع وتسكين السعال. وزهره نافع لقروح الكلى والمثانة شرباً وضماداً. ومُغلّى الزهور يكون بنسبة ١٥ جراماً في لتر ماء، ونقيع زهوره وجذوره ٢٠ جراماً في لتر ماء.

يقول ابن سينا في كتابه «القانون في الطب»: إن ورق الخبيز وزهره الكل ملين للصدر، ومدر للبن. مسكن للسعال. وبذره أجود منه في إزالة خشونة الصدر.

أما داود الأنطاكي فيقول في الخبيز: «إنها تلين البطن. وتطفئ اللهيب والصفراء، وتنفع من الحكة والجرب، وقروح الأمعاء وخشونة القصبة الهوائية. وحرقة البول والسدد. وأوجاع الطحال واليرقان».

ويقول بوليس: «إن الجذور تمضغ أو تدعك بها اللثة لعلاج تقرحاتها. ومستحلب الأزهار والفروع والثمرة تستعمل غرغرةً لخواصها القابضة، ولعلاج آلام الجهاز الهضمي وملينة».

ويقول قدامة: «إن الخبيز مع النشاء تفيد في علاج جروح الشرج. كما أن الغسل بمُغلّى الأوراق يلطف احتقانات الرحم وغشاء المهبل».

ويقــول وديع جبر في كتابه «الشفــاء في النباتات»: إن لنبــات الخبيز فوائد طبية في عــلاج الأمراض الصدرية، والتهــاب البروستاتا، وحبس البــول، والبول الدموي، والتهاب الكلى، والتهاب الأمعاء.

ويقــول قطــب في كتاب «النباتات الطبيــة في ليبيا»: إن مُغلّــى أوراق الخبيز يفيد في عــلاج الطفح الجلدي، ومــدر للطمث، ومقو للأعصاب، كما يستخدم أيضاً غسولاً للعين وللمهبل، والبذور مسكنة للآلام، وتستخدم في علاج الكحة والقرح المثانية.

وفي الطب الحديث يوصف منقوعه الحار لتسكين آلام الحلق؛ حيث يؤخذ غرغرة كل ٤ ساعات، وشرباً للسعال الخفيف والقبض.

ويستخدم منقوع الأزهار على هيئة حقنة شرجية، ليرطب الأمعاء، وتخفيف آلام البطــن، وأوراقــه المطبوخة تفيد للأمراض الجلدية كلبخات، والغســل بمُغلّى أوراقه يلطف احتقانات الرحم والمهبل.

نبــات الخبيــز يطبخ ويؤكل غــذاءً في بلاد الشــام، وهو يباع في وقــت الشتاء مع الخضر كأحد الخضر الشتوية المستخدمة في الغذاء.

جــذور الخبيز كانت تستخدم فيمــا مضى بديلاً للصابــون والشامبوهات لغسل الشعر؛ حيث يعطي رغوة عظيمة، ويعطي الشعر بريقاً ولمعاناً جذاباً.



الخروع
Castor



يوجد نحو سبع عشـرة عينة، بعضها شجيري معمر، والبعض الآخـر شجري معمر، وهذه الأنواع تعطي بذوراً كبـيرة، تحتوي نسبة كبيرة من الزيت الثابت يصل إلى ٤٠٪ من وزن البذور، وهذا الزيت يستخدم في الأغراض الطبية، وقد يصل طول هذا النوع من الخروع إلى ١٣ متراً تقريباً. كما يوجد نوع آخر حـولي صغير يعطي بـذوراً صغيرة، ويعد هذا الصنـف أصغر أنواع الخروع. يـتراوح ارتفاعه ما بين ١-٣ مـتر، ذو ساق خشبية مجوفة، يميل لونها إلى الرصاصي، وأوراقه مفصصة كبيرة، لها عنق طويـل، والأزهار أسطوانية ذات لون أصفر، تتجمع على هيئة نورات في عثكول منتصب. الثمرة منشقة تحتـوي ثلاث كرابل، بكل كربلة بذرة واحدة. البذور رمادية اللون، مزركشة بلون بني أو أحمر لامعة، قصرتها سهلة الكسر، وسرة البذرة بارزة ذات رأس مبيض.

يعرف النبات علمياً باسم Ricinus communis من الفصيلة Euphorbiaceae.

الموطن الأصلي للنبات: الهند والبرازيل والصين والاتحاد السوفيتي وتايلاند.

الجزء المستخدم: البذور وزيت البذور والأوراق والجذور.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي بذور الخروع ما بين ٤٦ - ٥٣٪ زيت ثابت، الذي يتكون من جلا يسيرايدز Glycerides أحماض ريسينوليك Ricinoleic وأيزوريسينوليك Isorecenoleic وستياريك Stearic ودايهيدروكسي ستياريك Dihydroxystearic، كما تحتوي البذور على مركب يدعى ريسين Ricin وهو سام جداً، وعادة يسخن الزيت المفصول للحصول على هذا المركب؛ حيث يتجمد بالحرارة، ويفصل بطريقة الترشيح. كما تحتوي البذور قلويداً يعرف باسم ريسينين Ricinine وهو غير سام.

الاستعمالات:

للخروع استطبابات قديمة فرعونية ويونانية وعربية. جاء في بردية «إيبرس»: أن زيت الخروع يستعمل دهانا لعلاج القروح، ولإزالة القشور من فروة الرأس، ومشروباً مسهلاً، ومزيلاً لعفونة المعدة والأمعاء، ولطرد الديدان: وإذا استُخدم على هيئة ضمادات فإنه يزيل حمرة الجلد وآلام الرأس ودمع العين. ويُستعمل الزيت دهاناً موضعياً لعلاج التهابات الشرج والأورام والبثور. أما الأوراق والأزهار فذُكرت في بردية «هيرست» ضمن عدة وصفات كمشروب لعلاج عسر البول ولإزالة الارتشاحات. وقال ديوسقريدس: «إن دهن الخروع يصلُح للجرب والقروح الرطبة والأورام الحارة في الشرج، ويُصلح لانضمام فم الرحم وانقلابه، وإذا شرب أسهل البطن، وأخرج منها الدود، وهو نافع في إخلاط بعض المراهم. وإذا دق حب الخروع تضمَّد به نقى الثآليل والكلف، وإذا دق ورق الخروع مع السويق سَكّن الأورام البلغمية الحارة والعارضة للعين، وإذا تضمَّد به وحده أو مع الخل سَكّن أورام الثدي بعد النفاس، نتيجة احتقان اللبن، كما أنه نافع للنقرس والحميات».

وقال جالينوس: «إن دهن الخروع أحدُّ وألطف من الزيت الساذج، وحب الخروع يسهل وكذلك ورقه إلا أن الورق أضعف من الحب بكثير». وقال بديفورس: «إن للخروع خاصية الإذابة والترقيق والتلطيف وتقوية الأعضاء».

وذكر ابن سينا «أن زيت الخروع يصلح لمزج واختلاط بعض المراهم». وقال ابن سيرانيون: «إن الخروع يسهل البلغم إسهالاً خفيفاً، والضماد بأوراقه الغضة ينفع من

النقرس ووجع المفاصل». وذكر ابن البيطار «أن الخروع محلل وملطف، وأن زيته ينفع للجـرب والقروح الرطبة». وقال داود الأنطاكي: «إن زيت الخروع يحلل الرياح، ويزيل الصـداع، وإذا طعـام أكِلَ البلغـم وأدر الحيض، كما أنه ينفـع للشلل والنقرس وعرق النَّسا دهاناً». وقال الدمشقي: «إنه ملين للعصب، مسهل للبطن، ومنق للعروق». وذكر الرازي وآخرون: إن للخروع استطبابات مماثلة لما سبق ذكره آنفاً.

وقـد حدثت قصة حقيقية لاثنين من الأصدقـاء أكلا من بذور النبات، الذي كان ينمـو في مشتل الخرج الزراعي؛ ثم ذهـب كل منهما في حال سبيلـه؛ ثم شاء الله أن يجتمعـا بعد عدة ساعـات في إسعاف المستشفى المركزي بالرياض، نتيجة تسممهما ببذور الخروع الذي سبب لهما إسهالاً شديداً وأمراضاً.

الاستعمالات:

الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل الزيت مليناً ومدراً للطمث وطارداً للديدان.
- يستعمل مُغلّى الجذور لعلاج المغص المصحوب بانتفاخ، ولآلام الكلى والربو.
- قشرة الجذر تعد مسهلة قوية.
- يستعمـل الزيـت لتسهيـل عملية الـولادة، حيث إنـه يؤدي إلى حـدوث حركات تقلصية لعضلة الرحم.
- يستخـدم زيـت الخـروع بمعدل ملعقـة صغيرة يومـاً بعد الآخر، لحـالات سوء الهضم، وإزالة عفونة المعدة والأمعاء، والإمساك، والبلغم.
- يستخـدم مُغلّـى أوراق وأزهـار النبات بمعـدل كوب واحد على الريـق صباحاً، لتسكين آلام الروماتزم الحادة ووجع المفاصل وعسر البول.

الاستعمالات الخارجية:

- يستعمل الزيت لعلاج الأمراض الجلدية السطحية والشرجية.

- عصير الأوراق مسكن لالتهابات العين.

- يستعمل في المراهم المستخدمة في الحروق والتقرحات وتليين البشرة، كما يدخل في صناعة الكريمات التجميلية والصابون.

- يستعمل الزيت دهاناً لإزالة البثور والبقع الجلدية والجرب بعد تنظيف أماكن الإصابة بالماء الدافئ والصابون.

- لإزالة الأورام والتهابات آلام الثدي يستخدم خليط من الخل وزيت الخروع دهاناً موضعياً قبل النوم.

- تستخدم الأوراق على هيئة ضمادات في اليوم الأول، ثم يستخدم الزيت دهاناً بعد ذلك لآلام الرأس والتهابات البشرة.

- يستخدم الزيت دهاناً مرة واحدة في اليوم لعلاج القراع وضعف شعر الرأس واحمرار الجلد.

- كما تجدر الإشارة إلى أن الخروع يستخدم في وصفات كثيرة في منطقة جازان، فهو يستخدم مسهلاً، وورقه نافع لمرض الجنان؛ حيث تسحق الأوراق وتوضع على رأس المريض مدة ٤٠ يوماً. ويستخدم في علاج اللقوة، حيث يشرب الزيت كمسهل، ثم يدهن به المريض، ويتفوح بأفرع الأثل الغالية على النار، ويشمم قطرانه، ويمضغ لباناً.

- يستخدم الورق في أبها وضواحيها لعلاج الصداع والحرارة وخاصة لدى الأطفال؛ حيث توضع الأوراق على الرأس بعد حلق الشعر وتربط وتترك حتى يتعرق المريض. وكذلك تربط أوراق الخروع على اليدين بعد تخضيبها بالحناء.



الخطمي
Marshmallow

الخطمـي عشب معمر مع جذور صفراء متفرعة وسوق قائمة وطويلة مكسـوة بأوراق كبيرة متناوبة مقسمـة ومسننة مخملية ناعمة الملمس. أزهاره بيضاء زهرية اللون، وتجذب النحل بكثرة موضبة في عناقيد غـير نظاميـة في إبـط الأوراق. الثمار عبارة عن قشـرة خارجية في داخلها عدة جوزات أحادية البذرة. يعرف النبات علمياً باسم Althia officinalis من الفصيلة الخطمية Malvaceae.

الموطـن الأصلي للنبات: ينتشر بشكل واسع من غرب أوروبة إلى سيبيريا، وهـي مستوطنة في الجـزر البريطانية، حيث تنمـو في المستنقعات المالحة وعلى المنحدرات قرب شواطئ البحار.

الأجزاء المستعملة من النبـات: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتـوي جذر الخطمـي على نحـو ٣٧٪ نشـاء، ونحو ١١٪ مـواد هلاميـة ونحـو ١١٪ بكتـين والفلافونيـدات وحموض الفينوليك والآسباراجين والسكروز.

الاستعمالات:

يعـرف هذا النبات بصفته من أطباق التحلية المكونة من عجينة محلاة بالسكر. استخـدم الخطمـي من قبل ٢٥٠٠سنة، حيث استخدم في الغـذاء قبل أن يستخدم في الدواء، فقد ذكر في كتاب أيوب أنه كان يستهلك عبر المجاعات، وفي العصور الوسطى أثناء أيام القحط كان الناس يغسلون جذور الخطمي ثم يطبخونها مع البصل.

تعـود المزايـا العلاجية لهـذا النبات إلى عصـر أبقراط الـذي كان يصف مُغلّى جـذور الخطمي لمعالجة الكدمات وفقدان الدم الذي تسببه الجروح، وبعده بأربعمائة سنة كان الطبيب الأغريقي ديوسقريدس يصف كمادات جذور الخطمي لمعالجة عضات ولسعات الحشرات، كما كان يصف مُغلاّها لمعالجة آلام الأسنان والإقياء ومضاد للسموم (ترياق). كان الرومان يحبون الخطمي، وقد كتب عالم الطبيعة الرومـاني بلين القديم «كل من يتناول ملء ملعقـة من الخطمي سيكون في منأى عن المرض طيلة النهار».



كان الأطباء العرب في القرن العاشر يستخدمون كمادات أوراق الخطمي لمعالجة الالتهابـات. أما الأطباء الشعبيون القدامى في أوروبة فقد كانوا يستخدمون جذور الخطمي علاجاً للاضطرابات الهضمية والالتهابات البولية وآلام الأسنان والحلق.

والخطمـي أحـد النباتـات التـي يفضلهـا عـالم الأعشـاب البريطـاني نيكولاس كولبير: الذي عاش في القرن السابع عشر، حيث كان يقـول: «ربما تتذكرون الزمن الذي كان فيه المرض المدمر يقضـي على الكثير مـن النـاس، وكان معهد الأطباء عاجـزاً تماماً. لقد أصيب ابنـي ولم يكن لدي شيء لإعطائه سـوى الخطمي المسحوق والمغلّى في الحليـب وقد شفـي من المرض – أحمد الله على ذلـك – بعد يومين من هذا العـلاج وكاعتراف بفضل الله سأجعل نفسي الناطـق الرسمي باسمه، لكي أضمن له المستقبل الخالد».



كان كولبـير يوصـي بتناول الخطمي للحصـول على مفعولـه المهدئ في حالات الحمـى واضطرابات المعـدة والسل، وذات الجنب وأمراض صدرية أخرى والسعال

والتهـاب الحلق واللهاث والتنفس المترافق مع الصفير والتشنجات وتورم ثدي المرأة وآلام أخرى مزعجة.

كان المستعمـرون الأوائل هم من أدخل الخطمـي إلى أمريكة الشمالية، وفي نحو القـرن التاسـع عشر أدرج هـذا النبات في سجـلات دستور الأدويـة الأمريكية. وكان الأطبـاء الانتقائيون الأمريكان يصفونـه خارجياً لعلاج الجروح والرضوض والحروق والانتفاخات من الأنواع كافة. أما عن طريق الفم فكانوا يوصون بنقيع الجذور لمعالجة الرشـح وآلام الحلق والإسهال والسيلان ومشكلات المعـدة والأمعاء. وكافة الأمراض المرتبطـة بالكلى والمثانة كافة. ومـن أهم استعمالات الخطمـي أن جذره يضاد فرط الحمض في المعدة والقرحات الهضمية والتهاب المعدة.

والخطمـي ملين لطيف ومفيد في كثير من المشكلات المعوية. بما في ذلك التهاب اللفائفـي التاجي والتهاب القولون التقرحي ومتلازمة الأمعاء الهيوجية. تؤخذ أوراقه بعد غليها لعلاج التهاب المثانة وتكرر التبول. كما أن خصائص الخطمي المطرية تفرج السعال الجاف والربو القصبي والنزلة القصبية وذات الجنب.

توجـد أنواع أخرى مثل الخبيزة الورديـة Althia rosea والخبازي الشائع Malva silvestris والخبازي البري M. Sylvestris

طريقـة تحضير الجرعـات: يؤخذ مـلء ملعقة صغـيرة من مجروش الجذر أو الأوراق وتوضـع في مـلء كوب ماء ويوضـع على نار هادئة مـدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم.

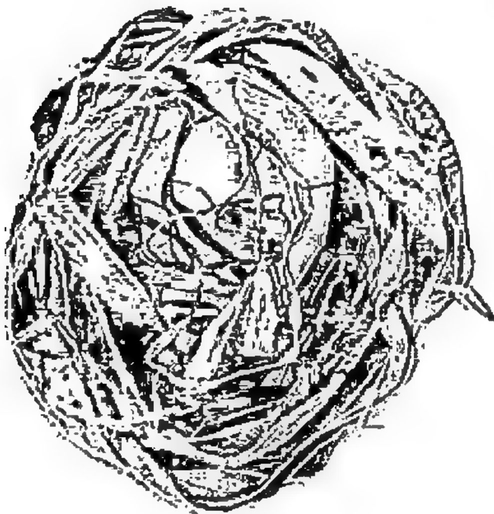
يوجد مستحضر مقنن علـى هيئة كبسولات متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



الدردار الأحمر

Slippery Elm

الــدردار شجــرة كبيرة يصل ارتفاعهــا إلى نحو ١٨ متراً؛ ذات جــذع بني ولحاء خشــن أبيض ضــارب إلى الرمــادي، تسقط أوراقها في الشتاء. تظهــر الأزهار قبل الأوراق في فصــل الربيع علــى رؤوس الأغصان بشكل عناقيــد، وهي صغيرة بنية إلى حمراء اللون.





أوراق النبات ريشية بيضاوية إلى شريطية مسننة الحواف، وتظهر بعد الأزهار الثمار مجنحة وتتدلى من الأغصان بشكل ضخم، وتكون خضراء في البداية، ثم تصبح بنية.

يعرف النبات علمياً باسم Ulmus ruba من الفصيلة Ulmaceae. الموطن الأصلي للنبات الولايات المتحدة وكندا، ويشيع وجوده في جبال الأبالاش. توجد عدة أنواع من الدردار مثل الدردار الأبيض.

الجزء المستخدم من النبات لحاء السوق فقط. تحتوي على مواد هلامية ونشاء وحموض العفص.

الاستعمالات:

تعد هذه العشبة الرائعة علاجاً لطيفاً وفاعلاً لحالات تهيج أغشية الصدر المخاطية والمسالك البولية والمعدة والأمعاء. وقد استخدمها الأمريكيون الأصليون بعدة طرق مختلفة: كلبخة للجراح والبثور والقروح والعيون الملتهبة، وداخلياً للحميات والزكام ومشكلات الأمعاء.

يعد الدردار مغذياً جيداً، وهو ممتاز في حالتي النقاهة والضعف، وبالأخص عندما يكون الهضم ضعيفاً أو شديد الحساسية. كما أنه غذاء جيد للأطفال الصغار.

يفيد لحاء الدردار ضد الحموضة والإسهال والتهاب المعدة والأمعاء. كما أنه يساعد في تخفيف حالات المغص والتهاب الأمعاء والبواسير والإمساك ومتلازمة الأمعاء الهيوجية. كما أن للدردار مفعولاً لمشكلات الصدر؛ حيث يخفف السعال والتهاب القصبات وذات الجنب والسل. وتستعمل لعلاج الإمساك عند الأطفال.

كما أن الدردار يستعمل خارجياً كلبخة جيدة لسحب الشظايا أو الشوك وخلاف ذلك.







الدوم
Hyphoena

نبات الـدوم من النباتات النخيلية، وهو شجرة معمـرة، يصل ارتفاعه في بعض الأحيـان إلى ٣٠ متراً؛ يتفرع مثنى مثنى، أزهاره أحاديـة المسكن، وله أوراق مروحية الشكل، وثمار في حجم البرتقال، ولكنها صلبة وذات لون محمر إلى بني، وللثمرة بذرة كبيرة صلبة بنية اللون ملساء. والثمار التي يغلفها نسيج فلليني حلوة المذاق وتؤكل.

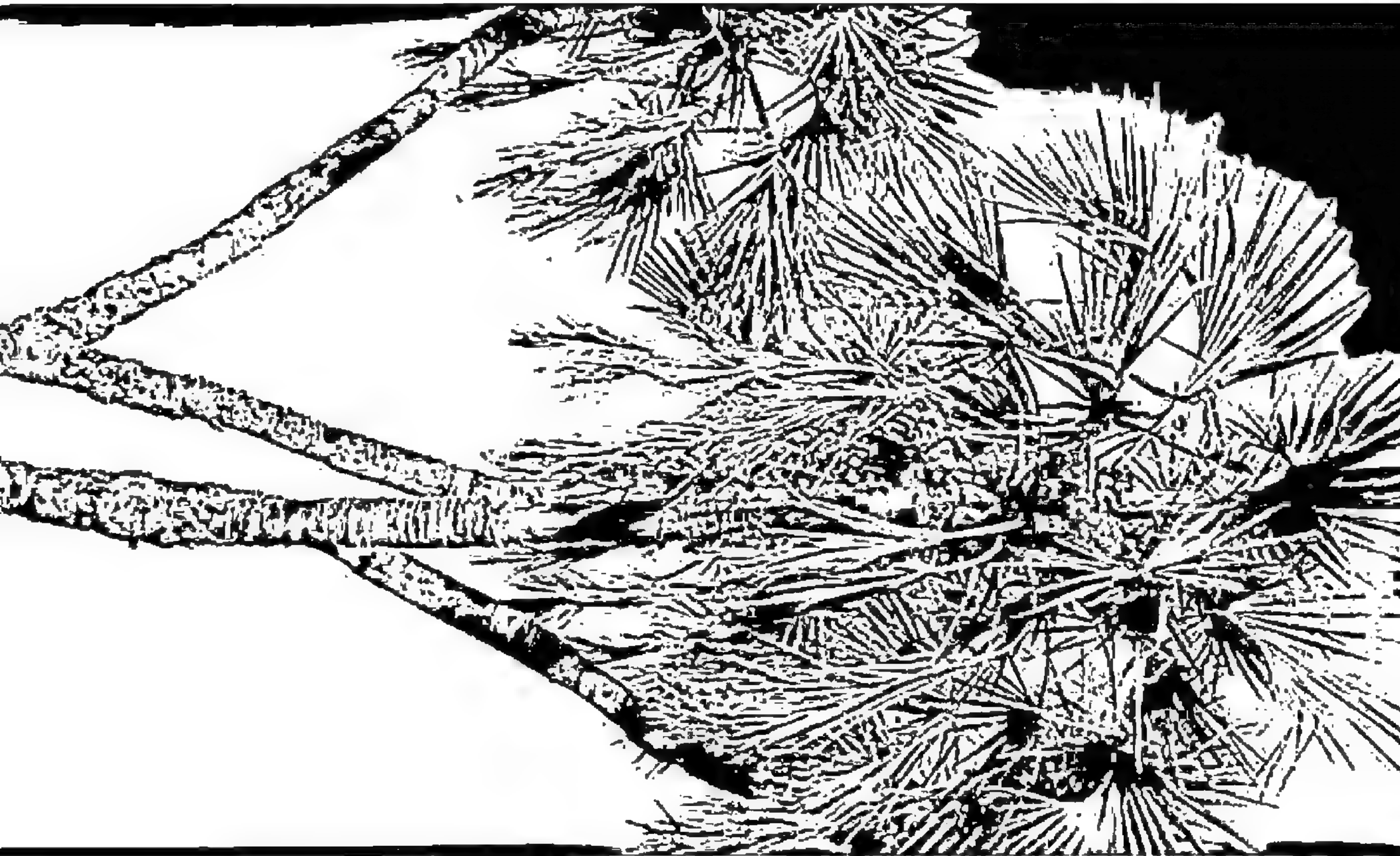
يعرف النبات علمياً باسم Hyphoene thebiaca من الفصيلة النخيلية Palmae.

الجزء المستخدم من نبات الدوم (يعرف في منطقة جازان بالبهش) الجزء الليفي من الثمرة هو الذي يؤكل، وكذلك البذرة التي في حجم بيضة الدجاجة تماماً.

الموطن الأصلي للنبات المناطق المدارية وهو يكثر في منطقة جازان ورابغ.

تحتوي ثمار الدوم على مواد سكرية ومواد راتنجية وقلويدات.

أما فيما يتعلق بالاستعمالات، فقد عثر العلماء على ثمار الدوم في المقابر المصرية القديمـة بكاهـون بالفيوم. وكان هـذا النبات مقدسـاً عند الفراعنة، ويقـدم قرباناً للموتـى. وهنـاك العديد من رسومات الـدوم منقوشة على جـدران حديقة أحد أتباع «أنخـب» «البثـاني» في تل العمارنـة. وكان الفراعنة يأكلون الدوم هشـاً وعجيناً. لقد ورد الـدوم في بردية إيبرز الطبيـة ٣٢مرة في عدة وصفات متنوعة التركيب، وذكر في بردية «هيرست» الدوم علاجاً لحرقة المثانة، والبول الدموي، وتثبيت السن، ولتلطيف الأوعية الدموية.







أما الدراسات الحديثة فتقول: إن ثمار الدوم مفيدة في حالات الحميات ومنعشة في الوقت نفسه. كما أن الثمار تخفض ضغط الدم.

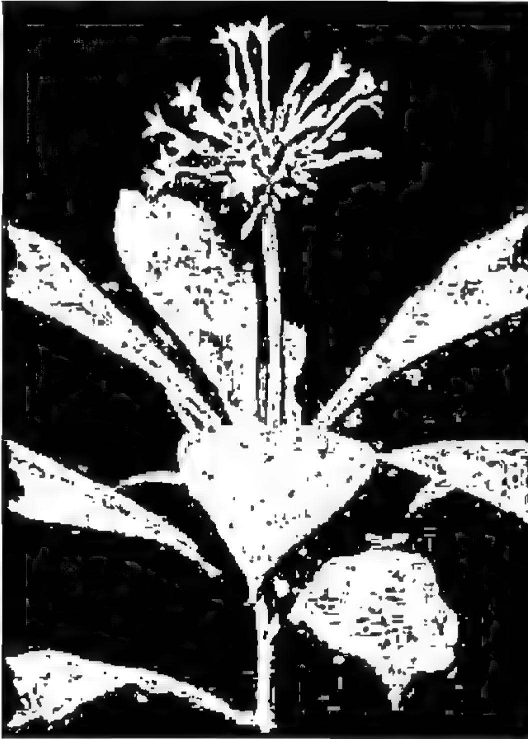
يستخدم ثمار الدوم بعد نقعه في الماء بغرض تليينه ثم تؤكل. كما يمكن سحق الغلاف الأسفنجي الليفي للثمرة سحقاً ناعماً، وتؤخذ منه مقدار ثلاث ملاعق طعام، وتضاف إلى كوب ماء وتمزج جيداً وتشرب بمعدل ٣ مرات يومياً، وذلك لعلاج الحميات وارتفاع ضغط الدم.

تستخدم بذور الدوم الصلبة حيث تحرق، ثم تسحق وتؤخذ منها ملء ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك مدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب لعلاج الربو. ويكون ذلك بمعدل ثلاث مرات يومياً.

يستخدم نوى الدوم غذاءً جيداً للجمال، حيث ينقع في الماء مدة ٢٤ ساعة ثم تعطى الجمال ويعد من أفضل الأطعمة المقوية للجمال.



الراولفيا
Rauolfia



شجيرة صغيرة متسلقة يبلغ ارتفاعها ٥٠سم، تتفرع بشكل دائري، دائمة الخضرة، الأوراق بسيطة متقابلة، وتخرج الأوراق في شكل مجموعات مكونة من ورقتين أو أكثر في كل عقدة وهي غير معنقة؛ أي أن الأوراق جالسة على الفروع وحافتها مسننة. الأزهار صغيرة الحجم، ذات لون أبيض إلى أخضر مصفر، والثمار عنبة بداخلها بذرة واحدة وأحياناً أكثر.

يعرف النبات علمياً باسم Rauwolfia serpentina من الفصيلة Apocynaceae كما توجد أنواع أخرى هي Rauwolfia vomitoria. R. densifloria.

الموطن الأصلي: الهند والباكستان وبورما وتايلاند.

الجزء المستخدم: الجذور والجذامير.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي Rauwolfia serpentine على ما لا يقل عن ٣٠ قلويداً، تتراوح نسبتها ما بين ٠,٧ - ٤٪ ومن أهم هذه القلويدات ريزربين Reserpine وريسينامين Rescinnamine، اجمالين Ajmaline أجمالينين Ajmalinine واجماليسين Ajmalicine وسربنتين Serpentine وسربنتينين Serpentinine كما تحتوي الراولفيا على فايتوسيترول Phytosterol وأحماض دهنية وسكاكر. أما الراولفيا الإفريقية Rauwolfia vomitria، فتحتوي بالإضافة إلى المركبات الموجودة في الراولفيا السابقة قلويدات ريزربوكسيدين Reserpoxidine وسيريدين Seredine والستونين Alstonine ويوهمبين Yohimbine.

الاستعمالات:

تستعمل مستحضرات الراولفيا والرزربين في علاج ضغط الدم المرتفع، كما تستخدم لتهدئة الأعصاب، وتقليل حالات التهيج العصبي والذهني في بعض الأمراض العصبية والنفسية، ومركب أجمالين يسوق في اليابان من أجل علاج عدم انتظام نبض القلب.

أما المركب يوهمبين فيستخدم منشطاً جنسياً قوياً، ويوجد منه مستحضر مقنن يعرف باسم Yohimbe متوافر في معظم الصيدليات ومخازن الأغذية الصحية.



الراوند

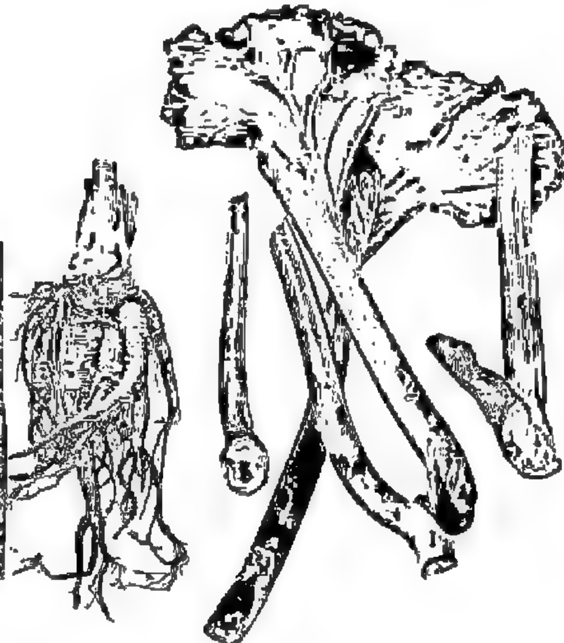
Rhubarb

الراونـد عشب معمـر، يصل ارتفاعـه إلى ثلاثة أمتار، ذو جذمـور (Rhizome) غليـظ وأوراق قاعدية كبيرة مقسمـة ومسننة الأطراف. سـاق الأوراق (عنق الورقة) طويل قوي ومضلع وفارغ. يتفرع النبات من أعلى، حيث يحمل عناقيد، في نهاية كل مرة مـن الأزهار الحمراء الخضراء إلى بيضاء، جميع أجـزاء النبات يميل إلى الاحمرار. ويعرف هذا النوع بالراوند الكفي. يوجد من الراوند عدة أنواع وهي حسب الأهمية:

Rheum palmatum ,R.officinale ,R. tanguticum, R.rhaponticum

والنوعان الأول والثاني مسجلان في دستور الأدوية العشبي البريطاني.







الموطن الأصلي للراوند: الراوند الكفي وهو الأهم، موطنه الأصلي الصين، وكذلك يعـرف بالراوند الصيني والتبت: حيث لا تزال أفضل أنواعه تنمو طبيعياً هناك. لكنه يزرع أيضاً في الغرب، ويزرع على نطاق واسع، ويتطلب جواً مشمساً وتربة جيدة.

الجـزء المستخـدم من النبـات جذموره الذي يجمـع بعد ٦-١٠ سنـوات من نمو النبات في الخريف بعد أن يتحول لون الساق والأوراق إلى اللون الأصفر.

يوجد أنواع من الراوند لا يستعمل طبياً، وإنما تستعمل أعناق الأوراق في الطعام، وتبـاع مع الخضر على هيئة حزم طويلة ذات لـون أحمر إلى مصفر. ونصل الورقة لا يؤكل لسمّيته الشديدة.

المحتويات الكيميائية لجذمور الراوند:

يحتـوي جذمـور الراونـد علـى جلوكوزيـدات أنثراكينونيـه Anthraquinone glycosides، وأهم مركبات هذه المجموعة الكيميائية كرايزوفانول (Chrysophanol) والؤايموديـن (Aloe-emodin) وايموديـن (Emodin) وريـين (Rhein)، ويحتـوي جذمور الراوند أيضاً فلافونيدات من أهمها كاثيكين يحتوي أيضاً حموض الفينوليك ومـوادّ عفصيـة (Tannins)، وأهم مركباتها جلوكوجاللـين (Glucogallin) وحمض الجاليك Gallic acid) وكاتشين (Catechin). كما يحتوي الجذمور على نشاء وكمية كبـيرة من اكزلات الكالسيوم، كما يحتوي على عناصـر استروجينية مثل رابونيستين (Rhaponticin).

الاستعمالات:

يستعمل جذمور الراوند على نطاق واسع: حيث يستعمل مسهلاً جيداً، وقابضاً في الوقت نفسه، ويعود تأثيره السهل إلى الجلوكوزيدات الإنثراكينيونيه، والتأثير القابض إلى وجـود المواد العفصيـة. لقد استعمـل الصينيون جذمور الراونـد علاجاً مسهلاً وقابضاً منذ أربعة آلاف سنة ولا يزالون. وللراوند ميزة لا تجدها في أي عقار آخر، وهو تأثـيره المسهل والقابض في الوقت نفسه، بالإضافة إلى كونـه مصلحاً للمعدة وفاتحاً للشهية، لذلك فإنه يستخدم على نطاق واسع في تنظيف الأمعاء بدرجة مأمونة.

لقـد اتضح من الأبحـاث الأخيرة أن للراوند تأثيراً طبيـاً فاعلاً في علاج حالات الكبد وتنقية الدم. كما أنه يعد مطهراً، ويكسب الجسم مقاومة ضد الأمراض المعدية. كما تأكد للعلماء أن مسحوق جذمور الراوند مقوي للمعدة، وأن تناول الراوند بجرعات صغيرة يقوي المعدة، وينشط الهضم، ويوقف النزيف.

يظهر تأثير الراوند المسهل بعد ٥-١٠ ساعات، يتبع الإسهال عادة الإمساك، لذلك لا يمكن استعمال الراوند مسهلاً يومياً، بل يستعمل كلما أراد الشخص استعماله مرة واحدة، ويجب الحذر من إعطائه للمصابين بالبواسير وللمرضعات.

- يستخدم مُغلّـى جذمور الراوند بأخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوقه، وتضاف إلى لـتر مـاء، ويوضع على نار هادئة مـدة ١٠ دقائق ثم يـبردً، ويؤخذ منه ما يعادل كوباً واحداً يومياً، وذلك لعلاج حالات الإسهال، وأمراض الكبد، وضعف المعدة للهضم، وقلة إفراز الصفراء.

- يؤخـذ ملء ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مُغلّى، ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشـرب بمعدل مرة واحـدة في اليوم وذلك لحالات الإمسـاك والتعفن وتلبك المعدة.



الرحمانية اللزجة
Rehmannia



الرحمانية عشب معمر يصل ارتفاعه إلى نحو ٦٠سم ذو أوراق لاصقة وأزهار تتجمع في نهاية الأغصان على هيئة سنابل ذات لون إرجواني. يعرف النبات علمياً باسم Rehmannia glutinosa من الفصيلة Scrophulariaceae.

الموطن الأصلي للنبات: تنمو في البراري على سفوح الجبال المشمسة والأجزاء الشمالية الشرقية من الصين، وبالأخص في مقاطعة هينان.

الجزء المستعمل من النبات الجذور التي تحتوي على ستيرولات، وتشمل بيتاستيوستيرول وستجماستيرول. كما تحتوي على سكريات مثل المانتيول بالإضافة إلى مركب الرهمانين، ومن أهم المركبات Catalpol.

الاستعمالات:

تعد عشبة الرحمانية اللزجة من أشهر الأعشاب الصينية الهامة، وتدخل في كثير من المستحضرات العشبية الطبية التقليدية وذات تاريخ مأثور قديم،

فقـد ذكرها غي هونج Ge Hong، الطبيـب والكيميائي الصيني في القرن الرابع عشر الميـلادي. ويقال: إنها عشبـة تطيل العمر ذات تأثير مقو ملحـوظ للكبد والكلى، وقد أثبتـت الأبحاث أنها تقـوم بحماية الكبد ومفيدة لالتهابات الكبـد. لقد قامت أبحاث صينيـة لمعرفـة تأثـير هذه العشبـة دون تسمـم الكبد وتلفـه، وقد أظهـرت التجارب الإكلينيكية أنها فعلاً فاعلة في علاج التهاب الكبد.

كمـا قامت دراسات أخرى تبـين تأثير جذور عشب الرحمانيـة على ضغط الدم المرتفع، وأثبتت تلك الدراسات أن جذور عشبة الرحمانية تخفض ضغط الدم المرتفع وكذلـك الكوليسـترول في الدم. كمـا أن قدرتها على خفض الحمـى تجعلها مفيدة في عـلاج التهاب المفاصـل الروماتزمي. كما أثبتت الدراسـات خفضها لسكر الدم. كما أثبتـت الدراسـات أن عشبة الرحمانيـة تبرد الدم ويخفض درجة حـرارة الجسم في الأمراض الحـادة والمزمنة. كما أن طبيعته المبردة أدت إلى استخدامه لتخفيف شدة العطش واحمرار اللسان الناتج عن ارتفاع الحرارة.



وأن هـذا النبات يستخـدم في حالات فقر الدم مثل النزيف الحيضـي الحاد غير العـادي، ويعد مقوياً رئيسـاً للكلى. تقـول الأبحاث الصينيـة: إن عشب الرحمانيـة مقوٍ تقليدي وقيم عند تقدم العمر ويعد مفيداً في منع الشيخوخة.

تدخـل الرحمانية اللزجة في عدة مستحضرات منهـا «حبة المكونات الثمانية»، التي يعدها العشابون الصينيون المعاصرون مدفئة ومنشطة.

كما يوجد مستحضر مقنن من الرحمانية متوفر في مخازن الأغذيـة الصحية على هيئـة كبسولات. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً لعلاج ارتفاع سكر الدم وارتفاع ضغط الدم.



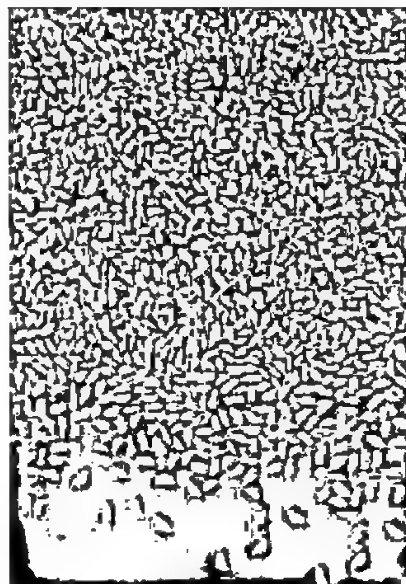


الرشاد
Garden Cress

الرشـاد المعـروف بالثفاء، وهو عشـب حولي يصل ارتفاعـه إلى ٦٠سم، ذو أوراق رمحية رقيقـة، وأزهار صغيرة بيضاء، وثمار صغيرة مدورة، تحمل بذوراً ذات لون بني فاتح. يعرف النبات علمياً باسم Lepidium sativum من الفصيلة الصليبية Cruciferae. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات، ولكن البذور هي الأكثر استعمالاً.

الموطن الأصلي للنبات: جميع أنحاء العالم، فهو ليس مقصوراً على منطقة معينة.

يحتـوي الرشـاد على جلوكوزينيـت، وتشمـل جلوكوتروبالوكين الـذي يتكون من أيزوثيوسيانـات البنزيـل وبنزايـل سيانيـد. كمـا يحتوي علـى حمض الأسكوربيك (فيتامـين ج) بنسبـة ٢٧٪. وأمـا البـذور فتحتوي على كوكوربيتاسـين Cucurbitacins وكاردينولايـدز Cardenolides وهو Cardiac steroids كمـا تحتوي على معادن عديدة هي: الحديـد، والفوسفـور، والمنجنيـز، واليـود، والكالسيوم، والزرنيـخ وفتيامينات ج، أ، ب، ب ب، هـ والكاروتين.



الاستعمالات:

يستعمل الرشاد على نطاق واسع مضاداً حيويـاً طبيعياً، وكذلك مضـاداً للفيروسات.

يستخدم للسعال والإمساك، ويقوي جهاز المناعة وهو مدر للبول. وفي الطب الهندي يستعمل لأمراض الكبد والربو والنزيف ومجهض.

يوصف الرشاد بأنه أكثر النباتات غنى بمعدن اليود، وهذا ما يجعله سهل الهضم. كما يحتوي على الحديد المنتج للكريات البيضاء، والكبريت المغذي للجلد والشعر، والكالسيوم عنصر النمو.

لقد وصف الرشاد في الطب القديم بأنه مدر للبول واللعاب وطارد للغازات وشرابه لعلاج النزلات الصدرية، وهو يفتح الشهية، ويمتص الروائح الكريهة من الجسم، ومقو جنسي. وإذا ضمد به مع العسل حلل ورم الطحال. وإذا ضمد به مع الماء أنضج الدمامل. وإذا شرب مُغلاّه نفع من الربو ونفث الرئة وفك عسر النفس وأدر الحيض. لقد كان أبو قراط يصف الرشاد لتسهيل إفراز البلغم. أما في الطب الحديث فقد وجد أن المعادن الموجودة في الرشاد والفيتامينات والكاروتين لها دور فاعل في علاج كثير من الأمراض. ويعد الرشاد من أكثر المواد المشهية، ومقو، ولعلاج فقر الدم، وخافض لضغط الدم، ومقشع، ومقيئ، ومنشط لحيوية بصيلات الشعر، ومكافح للسرطان، والكسل اللمفاوي، والسل، والحصى، والمرارة والسكري، والطفيليات المعوية، والاستسقاء. هذه المعلومات وردت في صفحة ١٧ من كتاب التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً، تأليف أحمد شمس الدين، الطبعة الثانية دار الكتب العلمية بيروت ١٩٩١م/ الموافق ١٤١١هـ.

محاذير هامة:

يجب عدم استخدامه من قبل الحوامل؛ لأنه يجهض ويقتل الأجنة. كما تسبب الجرعات العالية منه نفوطاً جلدية، وكذلك النخر (Necrosis). الاستعمال الداخلي لزيت الرشاد يسبب أنيمياء حادة للأعضاء الداخلية للجسم.

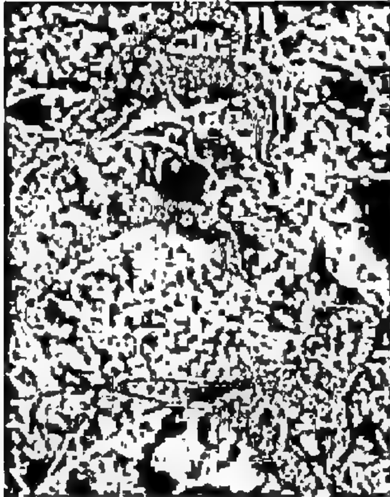
يوجد أربعة أنواع من الرشاد غير النوع الذي تحدثنا عنه هي:

Lepidim africanum, Lepiium aucheri. Lepidium drabal. Lepiduim virghncumi



الرمرام

Hiliotropium



الرمـرام عشـب معمـر دائـم الخضرة، يتفـرع كثيراً من سطح الأرض يصل ارتفاعه إلى نحو ٧٠سم. يميل النبات إلى اللون الأخضر الرصاصي؛ نظراً لكثرة الشعيرات التي تغطي جميـع أجزائه. ملمس النبـات خشن. الأوراق ضيقـة مسطحـة مغطـاة بشعـيرات غزيـرة، قمتها حادة وحافتها ملتفة إلى الخلف. الأزهار بيضـاء في نورة فوقميـة طرفيـة. الثمار عنبة صغيرة تحتوي على عدد من البذور الصغيرة.

يعـرف النبات علمياً باسـم Heliotropium stugosum مـن الفصيلة الحمحمية Boragonaceae.

يوجـد منـه عـدة أنـواع مثـل Heliotropuim baccifèrum, H. undulatum, H. ramosissimum,H.persicum.

الموطن الأصلي للنبات: آسية وينتشر بكثرة في جميع مناطق المملكة.

الجزء المستعمل من النبات: الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

يحتـوي على قلويدات من نوع البايروليزيدين، وتشمل بيروليزيدين Pyrolizidne وهيليوسوبين Heliosupine، هيليوين Heleuine وهيليوتريدين Heliotridine.

الاستعمالات:

يستخـدم في عـلاج الجروح، وذلك بوضـع رماده على الجرح. كمـا يستخدم في علاج رمد العيون؛ وذلك بعصر ورقه وتقطيره في العين المصابة.

يقـول بولس في الرمرام: «إن لزقات مـن الأوراق الجافـة المسحوقة تستعمل في علاج الخراجات والدمامـل والالتواءات والأورام من كل نوع. كما تفيد اللزقات أيضاً في علاج الجرب الذي يصيب الحيوانات».

أمـا قطـب والشوربجي فيقولان في الرمرام: «إنه يفيـد في علاج لدغات الحيات ويقـال: إن الـورل وهو مـن الحيوانـات آكلة اللحوم، يمسـح جسمه بنبـات الرمرام، ويتمرغ عليه عندما يكون في معركة مع الحيات، ويحك جسمه بها. ويضيفان: أن نبات الرمـرام يحتوي على عدد من مركبات القلويـدات البيروليزيدينية. ومن المعروف أن هـذه القلويدات تشبه الإصابـة بالسرطان، ولذلك فإن الخيل التـي تأكل هذا النبات تصاب بسرطان الكبد، ومن ثم تلف كبدها وموتها.

وحيـث إن الرمـرام إذا مـا أخـذ داخليـاً فإنه يسبـب تلف الكبد، وقـد حصلت مشـكلات عديدة نتيجة صرف بعض المعالجين هذا النبات للمرضى لعلاج مشكلات هضميـة، ولكنهم ماتـوا بعد استعماله خـلال ١٢ يوماً. وعليه فيجب عـدم استعماله استعمالاً داخلياً.





الزعفران
Saffron



عشب معمر يشبه إلى حد ما البصل، يتراوح ارتفاعه مـا بين ٣٥-٥٠سـم، ذو كورمات كبيرة، يـتراوح قطرها ما بين٢، ٠-٣، ٥سـم، أوراقـه خوصية شريطيـة الشكل قليلة العـدد، وصغيرة الحجم، لونها أخضر من أعلى وأبيض من أسفـل. الأزهار كبـيرة الحجم لونهـا أحمر جميـل، تتميز بوجـود مياسم حمـراء أو برتقالية لامعة، وتعـد المحصول الرئيس لنبات الزعفران. الثمـرة مغزلية كبسولية الشكل، بداخلها عدد كبـير من البذور المستديرة صغيرة بنية اللون إلى سوداء.

يعرف النبات علمياً باسم Crocus sativus من الفصيلة Iridaceae.

الموطـن الأصلي: جنـوب أوروبة وآسيـة الصغرى، وانتشرت زراعتـه في إسبانية وإيران والهند وفرنسة وإيطالية والجزائر واليونان والنمسا وألمانية والمجر.

الجزء المستخدم: مياسم الأزهار المتفرعة من قلم الزهرة.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي مياسم الزعفران على مركبات صبغية من نوع الكاروتينويد Carotenoid، ومـن هذه المركبات كروسين Crocin، وهو عبارة عـن جلوكوزيد ملون وجلوكوزيد آخر

غير ملون، يعـرف باسم بيكروكروسين Picrocrocin وعنـد التحليل أو الحلماه يعطي المركـب الأول Gentioluose + Crocetin والمركـب الثـاني يعطـي Safranal، Glucosp والأخير هـو المسؤول عن الرائحة المميزة للزعفران. كمـا وصف حديثاً مركبات ذات علاقـة بمركب Crocin تعرف باسمCrocin- ٤، Crocin- ٣ ، Crocin- ٢ بالإضافة إلى المركبات السابقة، فإن الزعفران يحتوي على زيت ثابت يحتوي على نحو ٣٤ مركباً أو أكثر من مضمون المجموعات الكيميائية المعروفة باسم Terpenes، Terpene alcohols، Esters.

الاستعمالات:

يستعمـل الزعفران مـادة صابغة، وفي الصناعات الغذائيـة منكهة للطعم. وكان الزعفـران يستخدم في الطب الشعبي علاجـاً لنزلات البرد والكحة والسعال الديكي، ومهدئاً للمعدة والأمعاء؛ حيث يزيل الغازات كما يستعمل طارداً للبلغم ومدراً للطمث. وقـد ثبت حديثـاً أن المستخلص المائي للزعفـران يستخدم في طـرد الديدان المعدية المعوية، ويصنع على تهدئة الجسم في بعض الحالات العصبية.





السدر
Ziziphus

يسمى السدر في بعض البلدان بالنبق والعبري وزجزاج وزفزوق وأردج وغسل. والنبات هو السدر، ويطلق على الثمر النبق، وفي جنوب المملكة يسمون الثمار «عرج»، ونبات السدر شجر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى خمسة أمتار. أوراقه بسيطة ذات عنق قصير وعروق ظاهرة. الأزهار بيضاء اللون. والثمار غضة خضراء تصفر عند النضج، وعندما تجف يكون لونها برتقالياً. يوجد أشواك في أغصانها.

يعرف النبات علمياً باسم Ziziphus spina - cristi من الفصيلة السدرية Rhamnacea.

الجزء المستخدم من النبات: جميع أجزائه الهوائية.



المحتويات الكيميائية:

يحتوي لحاء السدر على قلويدات وفلافونيدات ومواد عفصية وستيرولات وتربينات ثلاثية ومواد صابونينة، وعلى سكاكر حرة هي الفركتوز والجلوكوز والرامنوز والسكروز. كما يحتوي على إميودين.

الاستعمالات:

لقد ورد في بردية «إيبرز» الطبية: أن النبق كان يستخدم مسكناً موضعياً ضد الصرع وعلاج الكبد. ويقول المثل الفرعوني القديم: إن من يتناول نبقة واحدة تظل رائحة فمه طاهرة أربعين يوماً. كما عرف أخيراً أن ثمار النبق تساعد في علاج حالات تورم الثدي. وقد استخدم الفراعنة وصفة طبية لتنقية الدم، تتكون من النبق والخروب وقدر من اللبن والعسل وحبوب شنتا، وتغلّى كلها وتصفى وتشرب بمعدل ٤ مرات في اليوم.



وجاء أيضاً في بردية هيرست ضمن وصفات لعلاج الصرع والكبد، وهو مسكّن موضعي، وصفوا من النبق لبخات لعلاج الأمراض الجلدية، ومشروباً للأمراض الصدرية.

وقال ابن سينا في النبق: «ورق النبق ملين للورم الحار، ويلينه ويحلله. وصمغ نبات النبق نافع للربو، وأمراض الرئة، ومقو معدي، ينفع من نزيف الحيض، ومن قروح الأمعاء، وينفع الإسهال وضعف المعدة».

وقال ابن البيطار: «النبق قابض، وصمغه يذهب الحرارة اغتسالاً به، وينقي الرأس، ويجعد الشعر، وورقه نافع للربو وأمراض الرئة يصلح المعدة والحلق».

أما داود الأنطاكي فيقول: «ورقه حار في الأولى وثمره بارد فيها، إذا غلي وشرب قتل الديدان، وفتح السدد، وأزال الرياح الغليظة. ونشارة خشبة تزيل الطحال والاستسقاء وقروح

الأحشاء، ومسحوق ورقه إذا رش ينقي البَشَرَة وينعّمها، ويشد الشعر. عصير ثمار النبق شراباً يزيل العطش والصفراء».

والبرّي منه أعظم مفعولاً. وسحيق ورقه يلحم الجروح ذروراً، ويقلع الأوساخ، وينقي البشرة. ونوى السدر إذا طحن ووضع على الكسر جبره، وإذا طبخ حتى يغلظ ولطخ على من به رخاوة (لين عظام) والطفل الذي تأخر نهوضه اشتد سريعاً. مسحوق الأوراق إذا غلّي مع مسحوق الكمون وشرب، فإنه علاج لحموضة المعدة ولعلاج الكحة. كما تدخل الثمار في نقاط لعلاج الكحة. تستعمل الأوراق ضماداً للدمامل، والخُرّاجات. والخلاصات المحضرة من قشور ساقه تستعمل علاجاً للحمى والتهابات الحلق والقصبة الهوائية.

ويقول ميلر في السدر: «إن الثمرة بالكامل تؤكل بما في ذلك النوى، وأن الأهالي يسحقون كمية من هذه الثمار ليحصلوا على نوع من الجريش، يؤكل إما نيئاً وإما بعد طبخه بالماء أو الحليب أو مخيض اللبن. والثمار تؤكل ليست غذاء فقط، ولكن لخصائصها الطبية، إذ إنها تنظف المعدة وتنقي الدم. وتعيد الحيوية والنشاط إلى الجسم. كما أن تناول كمية كبيرة من الثمار يدر الطمث عند النساء، ويقال: إن الشعر المغسول بأوراقه يصبح ناعماً ولامعاً جداً. كما يستخدم مهروس الأوراق في عمل لبخات لعلاج المفاصل المتورمة والمؤلمة.

- يستعمل مُغلّى ثمار السدر، وذلك بنقع نحو ١٠ حبات في كوب ماء مدة ٨ ساعات، ثم تغلّى بعد ذلك وتشرب ساخنة لحالات الإمساك وفساد الدم.
- يمضغ ثمار النبق لأطول مدة ممكنة، وذلك لحالات ترهل اللثة وضعفها.
- تمضغ ثمار النبق يومياً، فتزول الرائحة الكريهة في الفم، ويصبح الفم نظيفاً.

يعتقد كثير من الناس أن شجر السدر من الجنة: لأنه نزل في القرآن الكريم، ولذلك فإنهم يغسلون الميت بورق السدر، ويذرون الورق فوق الميت لمنعه من الفساد.

وقد ذكر أبو نُعيم في كتابه «الطب النبوي» مرفوعاً «إن آدم لما أهبط إلى الأرض كان أول شيء أكل من ثماره هو ثمار النبق».





السعد
Cyperus

نبات السعد عشب معمر، ذو ريزوم طويل ورفيع حرشفي، ينتفخ على هيئة عقد هنا وهناك؛ معطياً درنات مكتنزةً بالمواد الغذائية في حجم حبة الزيتون الصغيرة، وعلى امتداد الريزوم (جذمور) تخرج أوراق هوائية متكالفة في صفوف من قاعدة السوق؛ وهذه الأوراق شريطية ذات أغماد مغلقة. وعند قمة السوق الهوائية تخرج سنابل في مجاميع من مكان واحد: تحميها ثلاث وريقات كبيرة، ويبلغ طول السنبلة نحو ٦ سم ولونها بني محمر.



يعرف السعد بعدة أسماء في الوطن العربي فيسمى سعيط، زبل المعيز، وسعادي والسعد، وسعدي الحمار ومجصه.

أما علمياً فيعرف باسم Cyperus rotundus من الفصيلة النجيلية Graminae.

الموطن الأصلي للنبات: منطقة الشرق الأوسط بشكل عام، وينمو في الأراضي الرطبة بين المزروعات كعشب بري. كما يوجد بكثرة في حواف القنوات وفي الحدائق العامة وفي الوديان. وهو سريع النمو والانتشار. ينمو بكثرة في منطقة جازان.

الجزء المستخدم من النبات: الريزومات المنتفخة والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الريزومات على زيت طيار يختلف في طبيعة تركيبه على الطبيعة البيئية التي ينمو فيها. وتقول الدراسات: إنه يحتوي على ٢٧ مركباً مختلفاً. كما يحتوي على سكر الجلوكوز والفركتوز والنشاء، وجلوكوزيدات قلبية وقلويدات ومواد عفصية وفيتامين ج ومواد مرة.

الاستعمالات:

لقد استخدمه الفراعنة، ويسمى باللغة الفرعونية «أرو»، وعثر علماء الآثار على بذور هذا النبات في بعض قبور عصر ما قبل الأسرات، وكان كثير النمو على ضفاف النيل، واستخدمه الفراعنة ضمن مواد التحنيط.

واستخدموه على هيئة مُغلّى شُرب لإدرار البول، وعلاج بعض حالات الروماتزم، وضمن صناعة العطور. وجاء في إحدى الوصفات الطبية يستخدم على شكل ضمادات لعلاج الحروق. كما يستخدم نبات السعد أيضاً في تحنيط المياوات.

قال ديسقوريدس: «السعد يدخل في المراهم؛ فهو يحسن اللون، ويطيب النكهة، النوع الهندي منه كما يقال يزيل الشعر من على سطح الجسم، ويدمل الأورام والبثور، فينفع من عض الأنف والفم وترهل اللثة وقروح الفم المتأكلة. يخرج الحصى ويدرها. يفيد كثيراً من برد الرحم والاستسقاء والحميات المزمنة ولسع العقرب والحشرات».

وقال ابن سينا: «السعد معروف، وفيه منفعة عجيبة في القروح التي عسر اندمالها».

وقال ابن البيطار: «السعد حوحب، لونه أسود قدر الأنملة، يحتوي على مادة حلوة مثل الموجودة في حب العزيز» الزلم «يشد الصلب مع دهن الحبة الخضراء ويزيل البخر والبثور بالزفت».

أما داود الأنطاكي فيقول: «أجوده الشبيه بنوى الزيتون الأحمر الطيب الرائحة، وهو حار يابس في الثالثة، يحلل الرياح الغليظة من الجنبين والخاصرة، ويقع في

الترياق لقوة دفعة السم، ودهنه المطبوخ فيه يفتح سدد الآذن وشد الأسنان، ويمنع قروح اللثة والبخر ويجفف القروح مطلقاً، ويزيل الخفقان والصداع البارد، ويدر الطمث والبول، ويفتت الحصى، ويخرج الديدان ويرد الكلى والمثانة والرحم، ويزيل الحميات».

ويقول داستور: إن السعد يدخل في صناعة العطور والصابون. كما يستعمل طارداً للحشرات. ويضيف أن وضع لبخة من الريزومات الطازجة على ثدي المرضعة، فإنه يحث على إدرار الحليب. كما أن وضع هذه اللبخة على الجروح والقروح نافع في علاجهما. أما مستحلب الجذمور فيستخدم في علاج الإسهال والدرسنتاريا والاستسقاء وسوء الهضم والقيء والكوليرا والحمى. كما يضيف داستور أن مجروش نحو جرام ونصف الجرام من الجذمور المتشحمة: مخلوطاً مع مجروش الزنجبيل والعسل يفيد في علاج اضطرابات المعدة والأمعاء.

يقول بولس: «إن زيت السعد يستعمل في علاج المعدة العصبية وسوء الهضم والإسهال ومدر للطمث ومسكن ومخفف للآلام في حالة عسر الطمث، ومدر للبول، وطارد للأرياح، ومنشط، ومزيل لحصوة الكلى، وعلاج للمغص، ومنشط جنسياً، ويزيد وزن الجسم، وطارد لديدان الأمعاء ولعلاج المعدة، وفي حالته الطازجة مغذ».

أما الشوربجي فيقول في السعد: «إن درنات الجذامير تنقع في الخل الأخضر، ثم تمزج مع العسل، وتعطى لحالات الدسنتاريا، كما تفيد في علاج أمراض الكبد والرئة».

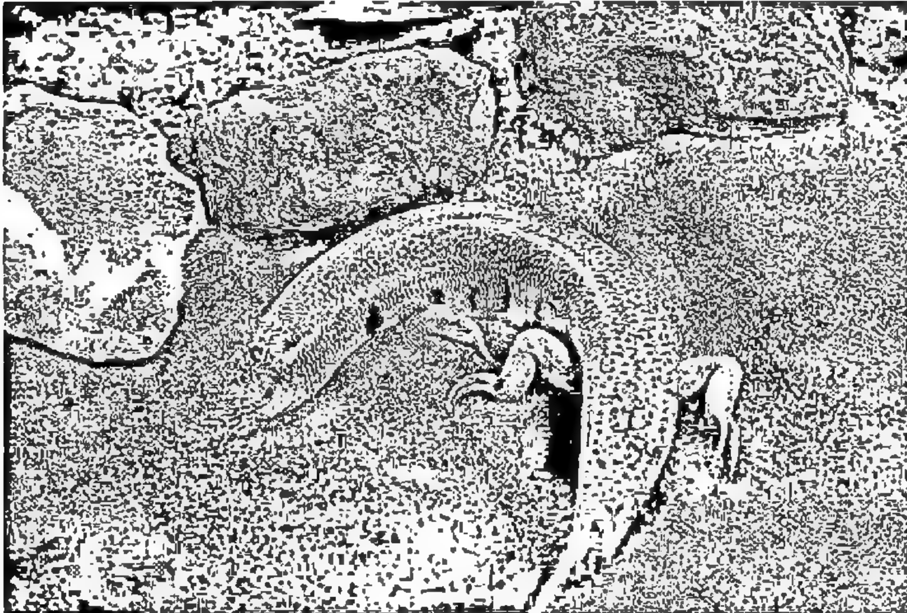
لقد أثبتت بعض التجارب نجاح نبات السعد في طرد الديدان الأسطوانية.

يستعمل السعد في جنوب المملكة: كبخور جيد يبخر به المنازل والنساء بعد الولادة، وهو يباع على هيئة ربط، وهو محبب جداً لدى السيدات.



السقنقور
Sagangore

السقنقـور سحليـة صحراويـة تعيش في المناطـق الرملية، فقد تظهـر في النهار للبحـث عـن عيشها، وتختبئ في الليل، تدفـن نفسها قبل غـروب الشمس في الرمال، وكذلـك عند شعورها بالخطر؛ حيـث تدفن نفسها بسرعة وببراعـة فائقة، ولا تتخذ من الجحور منزلاً لها، فمنزلها حيث شاءت في باطن الرمل، وتشبه الدلفين البحري، ولهـذا سميت بالسمكـة الرملية، جلدها ناعم الملمس، وبعض النـاس يأكلونها مشوية بعد شق بطنها وتنظيفه، وهي أليفة وخجولة يمكن استئناسها.



يعـرف السقنقور بعـدة أسماء، فيسميه الكثير من النـاس، صقنقور، وبالأخص أهالي القصيم، وسيسة، نديسة، السمكة الرملية والمليساء، وهو يشبه أيضاً الورل.

ويتغذى السقنقور علـى العطايات يسترطها سرطاً. وللسقنقور الذكر خصيتان، كمـا أن للأنثـى خصيتـين تشبهـان في الشـكل خصيتـي الذكر في الحجـم والوضع، والأفضـل للتداوي الذكر، وذلك فيما يخصـص تنشيط الباءة، بل الذكر هو المخصوص بذلك وليس الأنثى.

الجزء المستخدم من السقنقور الجزء الذي يلي الرأس (الجسم) وذنبه وشحمه، والوقت الذي ينبغي أن يصطاد فيه السقنقور هو فصل الربيع، فإنه يهيج فيه، فيكون أبلغ نفعاً، وعند صيده يجب أن يذبح وأن لا يترك حياً؛ حيث إنه يضعف ويهزل ويزول شحمه ويضعف فعله كدواء.

وعـادة يقطع رأسه ويرمى، وكذلك طـرف ذنبه، حيث لا يستفاد منهما، ثم يشق جوفـه طولاً ويخرج ما في جوفـه وينظف جيداً، ثم يحشى بالملـح ويخاط الشق ويعلق منكسـاً في الظل في موضع معتدل الهـواء، إلى أن يجف تماماً، ثم يوضع في وعاء غير محكـم الغلق، بحيـث يصل إليه الهـواء، ومن أفضـل الأوعية السـلال المضفورة من قضبان شجـر الصفصاف، أو سعف النخيل، ولا يسمح بمنفذ يمكن للفئران الدخول من عبره.

الاستعمالات:

يبـاع السقنقور على نطاق واسع في محال العطـارة في مناطق كثيرة من المملكة، وبالأخص في مكة المكرمة، ويصيد أهالي حائل أعداداً كبيرة من السقنقور، ويصدّرونه إلى العطارين في مكة المكرمة، لتجفيفه وسحقه وبيعه.

السقنقور يستعمل على عدة أشكال هي:

١- يوجـد السقنقور علـى هيئته الكاملة مملحاً ومجففاً، ويبـاع على هذه الحالة، وعـادة يشمل خصيته، حيث إنهـا أهم ما فيه، وجزءاً من ذيله وكليتيه ودهنه،

وهـذا يؤكل عادة لعـلاج الشلل والنقرس، وينقي المعـدة ويزيل الصفار ويقوي الظهر.

٢- يوجـد على هيئة مسحوق، يستعمل مع العسل والعدس المُغلّى والبيض المُقلّى، لزيادة الباءة والسائل المنوي وتقوية الانتصاب.

٣- يوجد أيضاً على هيئة معجون، حيث يستعمله أهالي القصيم مقوياً للباءة. كما يستعمل دهنه مرهماً لوجع الأعصاب.

٤- يوجـد على هيئة معجون مع العسل، ويعبأ في علب خاصة مكتوب عليها بالخط الكبـير «مقـو للباءة»، وتحمـل العلبة صـورة السقنقور مع صـورة رجل ضخم الجسم، دلالة على أن هذا المعجون مقو للرجل.

٥- يقوم العطارون بعصر السقنقور، ويبيعون هذا العصير لعلاج بعض الأمراض مثـل الروماتيـزم وأمراض المفاصـل. وأفضل استعمال للسقنقـور أن يستعمل وحده دون أي إضافات، وبالأخص فيما يتعلق بالتنشيط الجنسي.

وعادة الجرعة من مسحوق السقنقور كمنشط للباءة يجب أن لا تتعدى ٢ جرامات، فهـذه الجرعة تقوي آلات المني، وتزيد في شهـوة الباءة، وتقوي البدن وتسمنه، وتهيج الجمـاع، وتنقي المعـدة، ويغسل ما فيها من سموم، وتقـوي الظهر، وتشفي من الفالج واللقوة.



السنط

Babul



يعرف السنط بالسيسبان وفي السعودية بالطلح. وهذا النبات عبارة عن شجرة معمرة، يصل ارتفاعها في بعض الأحيان إلى ٢٠ متراً. أوراقها ريشية ويحمل النبات أشواكاً طويلة وقوية وصلبة ذات لون أبيض. يحمل النبات أزهاراً صفراء زاهية، وثماراً قرنية، يصل طولها إلى ١٥ سم. تحمل بداخلها عدة بذور، تشبه إلى حد ما بذور الفاصولية، لكن لونها بني. تسمى البذور بالقرضي. كما أن جذع النبات يفرز مادة صمغية اشتهرت باسم الصمغ العربي.

يعرف النبات علمياً باسم Acacia Arabica من الفصيلة البقولية Leguminosae.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور واللحاء.

تحتوي هذه الأجزاء على مواد عفصية Tannins وبالأخص حمض الجاليك. وكذلك مواد مرة وهلام وفلافونيدات.

الاستعمالات:

تحدثنا كتابات أوراق البردي التي ربما يرجع تاريخها إلى أكثر من نحو ٢٠٠٠ سنة قبل الميلاد، بأن وسائل منع الحمل المتبعة في ذلك الوقت كان يستعمل فيها لحاء وبذور

النبات. وقد ورد السنط في بردية (إيبرز)، التي كتبت في نحو ١٥٥٠ قبل الميلاد، ضمن وصفات أخرى لمنع الحمل على هيئة تذكرة طبية لمنع الحمل مدة سنة.

وفي الطب الحديث أثبتت الدراسات أن خلاصة السنط إذا أخذت بكميات ضئيلة عن طريق الفم كانت منشطة وملطفة للأمعاء. كما أن مُغلّى مسحوق البذور كمشروب له القدرة على تطهير المعدة والأمعاء، وقتل وطرد الديدان، وإزالة التهابات البواسير، ولعلاج حالات الحمى والنزلات الصدرية والإسهال والدستاريا. كما تفيد الدراسات أن اللبخات الدافئة لمسحوق ثمار السنط علاج فاعل لكثير من الأمراض الجلدية وقروح وتشقق أصابع القدمين؛ نظراً لخواصها المبيدة للجراثيم والفطريات الضارة.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الثمار وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى وبعد ١٠ دقائق تصفى وتشرب بمعدل مرتين يومياً، لعلاج عفونة المعدة والأمعاء وطرد الديدان.

يؤخذ نصف ملعقة صغيرة على نصف كوب ماء مُغلّى وبعد ١٠ دقائق يصفى ويشرب لعلاج التهابات البواسير والصداع بمعدل مرتين يومياً. أما التهابات الحلق والفم وقروح اللثة فيؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق اللحاء ويغلى مع ملء كوب ماء مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويستخدم غرغرة بمعدل ٤ مرات يومياً.

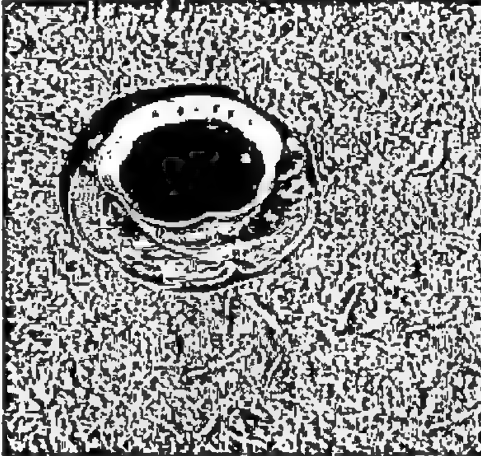
وفيما يتعلق بتسكين الآلام العضلية والعصبية فيستخدم كمادات منقوع لحاء السنط موضعياً بمعدل ٣ مرات يومياً.



وأما الجروح فيستخدم مسحوق قشور (لحاء) السنط الناعم ذروراً؛ وذلك من أجل تطهير وإيقاف نزيف الجرح. وهذه الوصفة ناجحة جداً. أما علاج قروح وتشقق أصابع القدمين، فتستخدم لبخة دافئة من مسحوق لحاء السنط، مع ماء دافئ على هيئة عجينة رخوة، وتوضع على الأماكن المصابة. كما يمكن أن يضاف إلى هذه اللبخة مسحوق الحناء.

الشاي

Tea



شجيرات معمرة دائمة الخضرة كثيرة التفرع، يتراوح طول الشجيرة ما بين ٢٣- امتار. الأوراق بسيطة ومعنقة سهمية الشكل جلدية الملمس، ذات لون أخضر لامع، حافتها مسننة، يتراوح طول الورقة ما بين ٥، ٣-٦سم، وعرضها ما بين ١-٢سم. الأزهار صغيرة بيضاء أو أرجوانية اللون. الثمار على هيئة كبسولات صغيرة الحجم، تحتوي على عدد كبير من بذور سوداء اللون صغيرة الحجم.

يبدأ جمع أوراق الشاي بعد ثلاث سنوات من زراعته.

يعرف النبات علمياً باسم Camellia sinensis من الفصيلة Theaceae.

الموطن الأصلي: الصين - الهند - سريلانكا - أندونسيا - اليابان - الاتحاد السوفيتي - شرق إفريقية - وفوموزا - الأرجنتين - باكستان.

الجزء المستخدم: الأوراق الصغيرة الطازجة.

هنـاك نوعـان من الشاي همـا الشاي الأسـود والأخضر: والشـاي الأسود عبارة عـن الأوراق الخضـراء التي تجفف عند درجة حرارة ٤٠ درجـة مئوية مدة ٢ ساعات: لكـي تقل الرطوبة فيهـا، ومن ثمّ تمرر الأوراق على ماكينـات لتكسير خلاياها وإفراز عصاراتها التي تمتصها الأوراق مرة أخرى، ثم تترك الأوراق مدة ٧ساعات عند درجة حـرارة ٢٥ درجة مئوية ورطوبة نسبية ٩٥٪ حيث تتخمـر وتتأكسد محتوياتها، ولذلك تكتسـب لونها الأسود المميز. ونظراً إلى المعالجات السابقـة فإن نسبة المواد العفصية Tannins تنخفضـ بنحـو ٤٪. بعد ذلك تجفف الأوراق حتى تصـل نسبة الرطوبة فيها مـا بـين ٥ - ١٠٪. أما الشاي الأخضر فتبدأ العملية بتثبيط عمل الأنزيمات التي تسبب عمليـة الأكسـدة والتخمير في أوراق الشاي الخضراء، وذلـك بتعريضها لبخار الماء أو لدرجة حرارة ١٢١ درجة مئوية مدة قصيرة، وبعد ذلك تمرر الأوراق على ماكينات لف لبرمها وإعطائها شكلها المميز، ومن ثمّ تجفف لكي تصبح الرطوبة ما بين ٥ - ١٠٪.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي أوراق الشاي على الكافيـين Caffeine والثيوفيللين Theophylline أدينين Adenine وثايوبرومـين Theobromine ونحـو ١٥٪ جاللوتانيـك أسـد Gallotannic acid ونحـو ٧٥٪ زيت طيار ذي لون أصفـر، والذي يعزى إليه الطعم والرائحة المميزة للشـاي. وأهم محتويات الزيت الطيار لينالـول، وجرانيول، وبنزايل الكحول، وفينايل ايثايـل الكحـول، وبنزالدهايد، وهكسينـول، وتيربينـول وأوكيتول. كمـا تحتوي على معـادن (بوتاسيـوم - كالسيوم - مغنسيوم - صوديوم - فلوريـن - منغنيز - نيكل)، وكذلـك فلافونيدات Flavonoides مثل فتكسـين وأيزوفتكسين وكمبفرول وكويرستين وثيافلافـين وثايفريـن. ويمتاز الشـاي الأخضر باحتوائه على كميـات كبيرة من هذه المـواد بعكس الشاي الأسود. كما يحتوي الشـاي الأخضر على كميات كبيرة من المواد العفصيـة Tannins التي تعادل ضعف الكمية الموجـودة في الشاي الأسود. كما تحتوي علـى سكاكـر وبكتين وبروتينات. كما يحتوي الشاي علـى نسبة قليلة جداً من فيتامين ب٢ وفيتامين هـ.

الاستعمالات:

يشبه تأثير الشاي على الجهاز العصبي المركزي وجهاز الدورة الدموية وجلوكوز الـدم والمعدة والأمعاء والأحماض الدهنية في الدم تأثير القهوة، أما تأثير الشاي على الشعـيرات الدموية، فقـد أثبتت الدراسات أن للشاي قدرة كبـيرة على تقوية جدران الشعـيرات الدموية مما يؤدي إلى منـع انفجارها وحدوث النزف الدموي، وتعود هذه الخاصيـة إلى احتـواء الشاي على مواد فلافونيدية ومـواد عفصية، وحيث إن الشاي الأخضـر يتميز عن الشاي الأسود بارتفاع نسبة هذه المواد، فقد يكون لتعاطيه مقدرة كبـيرة على تقوية الشعـيرات الدموية والوقايـة من انفجارها، ومنـع حدوث النزيف وخصوصـاً في حالات الرعـاف والطمث. كمـا أن الشاي يؤثر على الأمعـاء والقولون نظـراً لاحتواء الشاي على نسبـة مرتفعة من المواد العفصية، مـواد قابضة Tannins التي تمتص الماء من الأمعاء والقولون، الذي يؤدي إلى حدوث الإمساك.



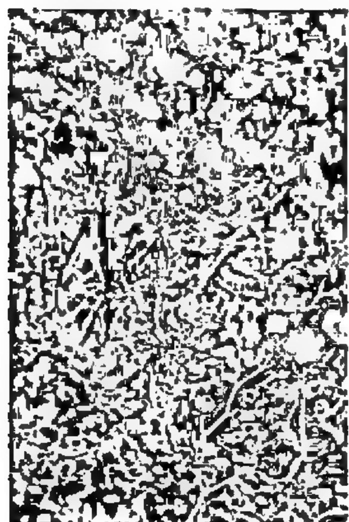


الشبث

Dill

الشبث نبات حولي يصل ارتفاعه إلى ٧٥سم، ذو ساق أجوف منتصب، وأوراق ريشية خيطية، وكثير من الأزهار الصفراء التي تنمو على شكل خيم. الثمرة خفيفة الوزن ومستدقة الرأس وذات لون بني.

يعرف النبات علمياً باسم Anethum graveolens من الفصيلة المظلية umbelliferae.



الموطن الأصلي للنبات: موطنه الأصلي جنوب أوربة ووسط آسية وجنوبها. ينمو في البراري والأراضي المهملة. ويزرع على نطاق واسع أيضاً، وبخاصة في إنجلترة وألمانية وأمريكة الشمالية، وتنتشر زراعته في المملكة العربية السعودية على نطاق واسع.

الجزء المستعمل من النبات: البذور والزيت العطري والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور الشبث على زيت طيار يشكل مركب الكارفون ٥٠٪ وفلافونيدات وكوماريات وزانتونات وتربينات ثلاثية، وبروتين.

الاستعمالات:

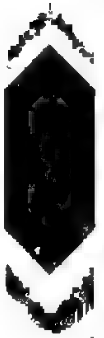
ورد الشبث في بردية إيبرز الفرعونية قبل ١٥٠٠ قبل الميلاد؛ حيث استخدموه في الطعام والعلاج، ويسمى باللغة الفرعونية «أمست»؛ حيث كان يستخدم من الخارج، ولم يذكر الشبث في البرديات الفرعونية الطبية من الداخل إلا في وصفة واحدة تقريباً. كما ورد الشبث في بردية «هيرست» أنه كان يسخن مع الخمر والكزبرة مدة أربعة أيام، ثم يتناول منه المريض مقداراً محدداً كشراب، بغرض تسكين الألم في أي عضو من أعضاء الجسم. وكانوا يستخدمون الشبث مع دهن الحمار لعلاج آلام الرأس دهاناً وضماداً لعلاج تصلب المفاصل، وخاصة الكتف والمرفق والرسغ والركبة. كما استخدم الشبث على شكل لبخات لتسكين الآلام ولعلاج تصلب المفاصل. جاء الشبث في الوصفات الفرعونية ممزوجاً مع العسل دهاناً جيداً لآلام الرقبة. كما استخدموه مع محلول الشبث الأبيض لعلاج التهابات الفم واللثة والأسنان مضمضةً. وقد ورد أن الشبث يشفي وجع الرأس، كما ورد في بردية برلين أن بذوره تنفع لمعالجة بعض أمراض أوعية الساق. ويعتقد أن الأغريق القدماء غطوا العيون بأوراق من الشبث للحث على النوم. وقد شاع استخدام الشبث كتعويذة في السحر في العصور الوسطى عندما كان يحرق لتشتيت الغيوم الرعدية.

أما أطباء العرب فقد قال أبو بكر الرازي في الشبث: «الشبث نافع لتسكين أوجاع المعدة وحموضتها وحموضة المريء وزيته يسكن آلام المثانة والكلى».

وقال ابن سينا: «الشبث منضج للأخلاط الباردة، مسكن للأوجاع، وطارد للأرياح، وكذلك زيته، وفيه تليين بالغ، منضج للأورام، ماؤه ينفع من القروح، وزيته لأوجاع الأعصاب دهاناً. بذوره تدر اللبن، ينفع من الفواق والمغص، رماده جيد لقروح المقعدة والذكر عند الرجال».

أما ابن البيطار فقال «الشبث منج للأخلاط الباردة، مسكن للأوجاع، منوم، ونافع من المغص».

أما الطب الحديث فيستخدم الشبث علاجاً لمشكلات الهضم، يفرج الأرياح، ويهدئ الهضم وأما الزيت العطري للشبث فيفرج التشنجات. ويساعد في تهدئة



المغص، لذا غالباً ما يستخدم في مزائج ماء الغريب Grib water. ويحسن مضغ البذور رائحة النفس. ويضاف الشبث لأدوية السعال والزكام والإنفلونزا، وهو مدر لطيف للبول، ويزيد الشبث الحليب. وكانت المرضعات تأخذه بانتظام للحيلولة دون المغص للأطفال.

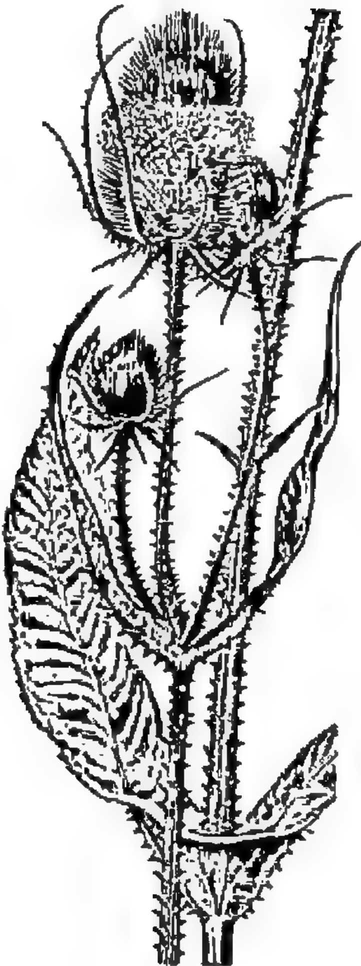
ويستخدم ماء الشبث دواءً جيداً لحالات ضعف المعدة وانتفاخات البطن وطارداً للغازات عند الأطفال. ويستخدم زيت الشبث دهاناً مع التدليك لتسكين آلام العضلات وأوجاع المفاصل.

لا يؤخذ الزيت العطري للشبث داخلياً إلا تحت إشراف اختصاصي.



الشبرق الشائك

Spiny Restharaw



يعرف الشبرق الشائك بأسماء أخرى مثل اللتين الشائك وأونونيس شائك وشوكة الحمار وزريعة إبليس، وشبرق وموقف الثور. وهو نبات معمر شائك، يتراوح ارتفاعه ما بين ١٠. ٨٠سم، جزؤه السفلي خشبي، سوقه صاعدة متفرعة. الفروع الصغيرة غير النامية تتحول إلى شوكة غالباً مزدوجة. الورقة مركبة فيها ثلاث وريقات ما عدا ورقة نهاية الفرع، فهي ورقة واحدة. الأزهار وردية جميلة المنظر، تنمو عند إبط الأوراق. والثمرة بيضاوية. للنبات رائحة كريهة.

يعرف النبات علمياً باسم Ononis spinosa من الفصيلة الفراشية Papilionaceae. يضم هذا الجنس نحو ستة أنواع فرعية ليست كلها شائكة، ويوجد بكثرة في المراعي وحواف الطرقات وعلى التلال وعلى السدود البحرية.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة، ويفضل الأراضي الفخارية الكلسية والتلال والمروج القاحلة.

الجزء المستعمل من النبات: الجذر والأزهار والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي جذر النبات على فينولات ولكتينات وثلاثيات التربينوئيد وزيت طيار. المركب الرئيس فيه الأنيثول. تحتوي الأوراق والأزهار على مواد عفصية ومواد راتنجية ونشاء وسكريات وأنونين وأونوكول.

الاستعمالات:

يصف العالم اليوناني ديوسقوريدوس الذي عاش في القرن الميلادي الأول الشبرق الشائك قائلاً: «إذا نقعت جذوره في الخل، أدر البول وأذاب حصى الكلى وتسبب في تآكُّل أطراف القروح». وقد انتشر استعماله في القرون الوسطى وعصر النهضة. طلع أزهاره يعشقه النحل ويجنيه. محتوى الجذر من الزيت الطيار مدر للبول، بينما محتوى الجذر من غير الزيت الطيار مضاد لإدرار البول إذا تعقد الزيت الطيار في البخار وإذا كان الهدف هو إدرار البول، فيجب استعمال الجذر عن طريق النقع في الماء البارد.

يستخدم الجذر للحيلولة دون تكون حصى الكلى والمثانة ومدر للبول. ويحظى الجذر بتقدير في كثير من مشكلات الجهاز البولي بما في ذلك الحصى والنقرس والتهاب المثانة ولفرط احتباس السوائل. كما تعمل الأوراق والأزهار على تنقية الدم ومعرِّقة ومطهرةٌ وقابضة.

يجب على المرأة الحامل والمرضع والطفل الصغير عدم استعمال الشبرق الشائك إلا بعد استشارة الطبيب المختص.





الشذاب
Rue



ويعرف بالسذاب المخزني الفتن وعشبة الرحمة، وهو عشب معمر ساقه منتصب، فروعه قليلة، وهي كثيراً ما تكون خشبية عند القاعدة. أوراقه متناوبة، ملساء رمادية إلى خضراء مرقطة بغدد ريشية التقسيم، أزهاره صفراوية خضراء اللون، ذات غدد وموضّبة بعناقيد نهائية البتلات الزهرة الأربعة أطراف متموجة.

ثماره عبارة عن كبسولات في داخلها بذور سوداء هلالية الشكل. لجميع أجزاء النبات رائحة عطرية قوية وجميعها سامة.

يعرف النبات علمياً باسم Ruta graveolens من الفصيلة الشذابية Rutaceae. يوجد نوع من الشذاب ينمو في المملكة العربية السعودية بشكل عفوي، يعرف علمياً باسم Ruta chalepensis، وهو من الفصيلة نفسها، ويستخدم على نطاق واسع في المملكة، وبالأخص في جنوبها، حيث يكثر نموه. كما أنه يزرع للزينة وللاستعمال الطبي.

الموطن الأصلي للنبات: جنوب أوروبة ومنطقة البحر الأبيض المتوسط. وكان في وقت من الأوقات يزرع في الحدائق كنبتة مطبخية وطبية، وما زال يزرع في بعض البلدان تجارياً للصناعات الصيدلانية، ولا يتوفر هذا النوع في مناطق الشرق الأوسط

والبلدان العربية. أما النوع الثاني فموطنه الأصلي جنوب المملكة العربية السعودية، حيث ينمو بشكل بري ويزرع أيضاً.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي على زيت طيار سام، أهم مركب فيه هو Methylheplhl Keton. كما يحتوي على جلوكوزيدات فلافونيدية، أهمها مركب الروتين ومركبات مرة والفورانكومارينات مثل البرغابتين وقلويدات الفوروكينولين، وأهمها الفاغارين والأربورنين والسليميانين.

الاستعمالات:

استخدم الشذاب في اليونان القديمة ومصر لتنبيه النزيف الحيضي والحث على الإجهاض ولتقوية البصر. لقد عرف القدماء خواصه الطبية فاستخدموه في علاج شتى الأمراض، مع الحذر الشديد تفادياً من خطر التسمم به. ومن المجمع عليه أنه يفيد في حالة انقطاع الطمث، وفي علاج بعض الأمراض العصبية، وفي البواسير لما له من تأثير تخديري. ينفع من الصرع وأنواع الجنون كيفما استعمل. وهو يبرئ من الفالج واللقوة، يحلل المغص والقولنج والرياح الغليظة واليرقان والطحال وعسر البول، ويخرج الديدان والحصى، ويشفي أمراض الرحم كلها والمقعدة والصدر كالرطوبات، وهو يورث الشقيقة، ويصدع الرأس ويولّد أرياحاً، ويظلم البصر، و استعماله يورث النسيان، ويفسد العقل، ويغير رائحة الفم والنكهة، ويؤذي الجليس والملائكة. وطبخه جيداً يذهب بهذه المضرات منه.

يستخدم الشذاب لعلاج الهستريا والدوار والديدان ومشكلات العين، وهو يحسن البصر. كما يستخدم لعلاج التصلب المتعدد.

ملاحظة هامة:

الشذاب سام عند الإفراط في تناوله، لا يؤخذ بتاتاً أثناء الحمل. الأغصان الغضة تسبب التهاب الجلد؛ لذا يجب لبس القفازين عند قطفه أو التعامل معه. كما يجب على من يستخدمه داخلياً عدم التعرض لأشعة الشمس، حيث إنه يسبب تفاعلاً جلدياً.



الشعير
Barley



الشعير عشب حولي يصل ارتفاعه إلى نحو متر ذو ساق منتصبة طويلة مجوف، وأوراق رمحية، وسنابل تحمل صفين من الحبوب، وشعرات شوكية طويلة.

يعرف الشعير علمياً باسم Hordeum distichon من الفصيلة النجيلية Graminae التي منها القمح والأرز والذرة والشوفان والدخن والجادوار والنجيل والسعد.

الموطن الأصلي للشعير: جنوب غرب آسية وشرقها في شمال إفريقية، وانتقل إلى النصف الغربي من الكرة الأرضية في القرن السادس عشر أو السابع عشر. ويظن أن الشعير البري في غرب آسية كان مصدر أنواع الشعير المزروعة في القارة الأمريكية. وكان الشعير حتى القرن السادس عشر المصدر الرئيس لدقيق خبز الإنسان، وحل القمح محله في الدول الغنية.

ويعد من أقدم النباتات التي زرعها الإنسان، وقد عرفته أقدم الحضارات الإنسانية.

الجزء المستعمل من نبات الشعير: الحبوب والأوراق الغضة الطازجة.

يحتوي الشعير على بروتينات وسكريات ونشاء ودهون وفيتامين ب، وتحتوي الأوراق على قلويدي الهوردنين والغارمين.

الاستعمالات:

لقد عرف الشعير منذ أزمنة قديمة، وقد عرفته أقدم الحضارات الإنسانية، وقد بلغ من شأنه لدى الأطباء القدامى أن خصص له أبو الطب «إيبوقراط» كتاباً كاملاً، وأوصى باستعماله لدى ظهور بوادر أي مرض حاد. يشرب مستخرج إغلائه.

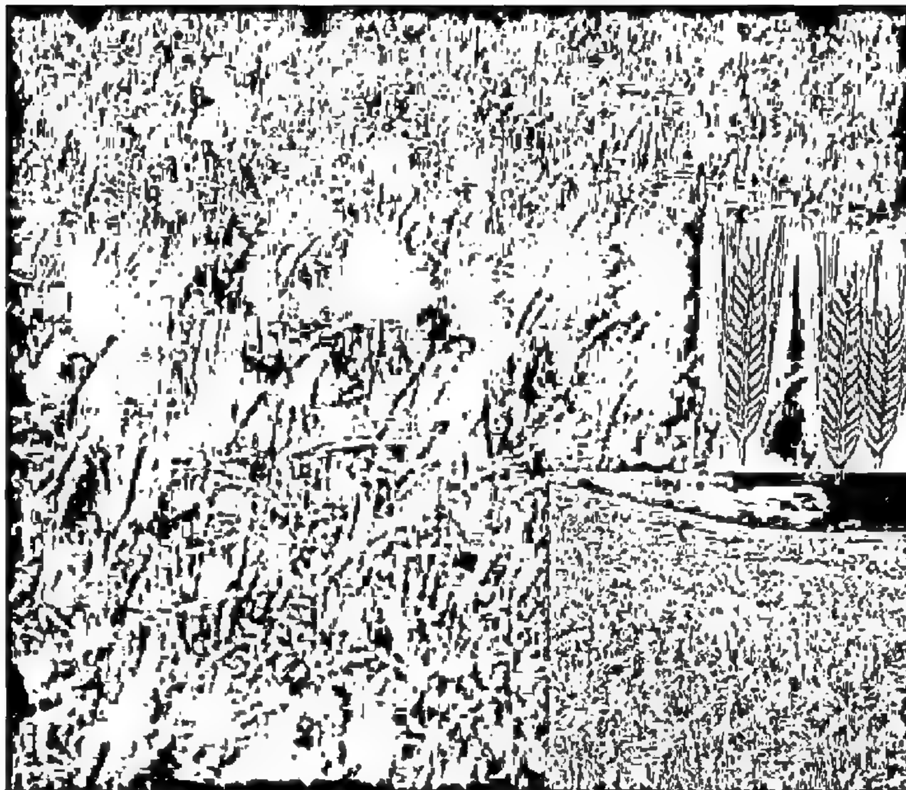
وفي المدة الممتدة من العصر الوسيط، إلى عصر النهضة الأوروبية إلى القرن السابع عشر، نسب إلى الشعير مزايا مسكنة مهدئة ومسهلة. وقد اشتهر مستخرج المُغلى بأنه يستدعي النوم، كما اشتهر دقيقه باستخدامه لصنع لصقات تنضج الدمامل والدواحس.

وقد أوصى كل الأطباء المشهورين في القرنين السابع عشر والثامن عشر باستعمال الشعير لعلاج الأمراض الالتهابية، وأمراض الكبد والزحار والتهاب المثانة، وبوادر الزكام. وقد عاد مجدداً للنشاط ممتازاً. وإذا أضيف ماء الشعير إلى الحليب كان شراب المسلولين.

روى ابن ماجه من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: **«كان رسول الله ﷺ إذا أخذ أحداً من أهله الوعك، أمر بالحساء من الشعير، فصنع، ثم أمرهم فحسوا منه»، ثم يقول: «إنه ليرتو فؤاد الحزين، ويسرو فؤاد السقيم، كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها».**

والطريقة أن يؤخذ من الشعير الجيد المجروش مقدار، ومن الماء الصافي العذب خمسة أمثاله، ويلقى في قدر نظيف، ويطبخ بنار معتدلة إلى أن يبقى منه خمساه، ويصفى، ويستعمل منه مقدار الحاجة محلى.

والشعير الأخضر (ورق الشعير) المجفف مضاد لمرض الأسقربوط ومنشط ومجدد. ويوصى باستعماله لعلاج عسر الهضم، وهو يسهل هضم المرق المعد للرضع



والمرضى. ويوصى باستعماله لعلاج الزكام والتهاب القناة التنفسية. وإذا حمص أمكن أن يحل محل القهوة.

الشعير غذاء ممتاز للنقاهة على شكل عصيدة أو ماء شعير وهو يلطف الحلق. يساعد الشعير في هضم الحليب، ويعطى للرضع للحيلولة دون تكون خثارات داخل المعدة، ويشيع إعطاؤه للأطفال الذين يعانون من عدوى ثانوية أو الإسهال، ويوصى به على وجه الخصوص كعلاج للحالات الحمية. وعندما تصنع من الشعير لبخة يكون علاجاً فاعلاً لتلطيف وخفض الالتهابات في القروح والتورمات. تقول الأبحاث المجراة في الصين على الشعير: إن الشعير قد يساعد في السيطرة على الداء السكري، وأن نخالة الشعير قد يكون لها تأثير في خفض الكوليسترول وفي الحيلولة دون سرطان الأمعاء.





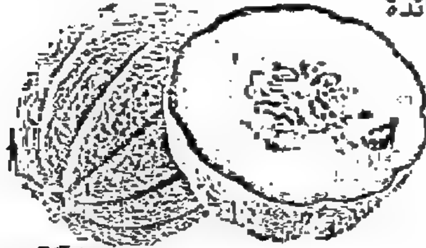


الشمام
Melons

يعد الشمام أحد أعضاء مجموعة كبيرة تنمو زاحفة على الأرض أو متسلقة على النباتات أو الأشجار القريبة منها مثل الخيار والقرع والحنظل والبطيخ وخلاف ذلك. ويوجد من الشمام مئات من الأنواع، تختلف في الحجم واللون والطعم والرائحة.

يفترش نبات الشمام الأرض زاحفاً، حيث يغطي النبات الواحد مساحة من الأرض. أوراق النبات مفصصة تشبه أوراق الحنظل، مغطاة بشعيرات والأزهار صفراء، والثمار تختلف من نوع إلى نوع في الحجم.

يسمى الشمام بأسماء أخرى مثل البطيخ الأصفر والكانتلوب والخربز والجراوة والقاوون، ويعد شقيق البطيخ الأحمر، ولكنه أكثر فائدة منه في بعض الحالات والقيون دافيوس والسبيق.



يعرف النبات علمياً باسم Cucumis dudaim من الفصيلة الخيارية أو القثائية Cucurbitacea.

الموطن الأصلي للشمام: إفريقية وآسية، وقد عرف في الصين منذ أكثر من ٣٠٠٠سنة. وكان الشمام يميل في طعمه إلى المرارة أو إلى طعم الخيار، إلا أنه بعد ما عمل له تهيجن تحول إلى الطعم الحلو.



الجزء المستعمل من الشمام: الثمار وقشور الثمار ولب الثمار وبذوره.



المحتويات الكيميائية :

تحتوي ثمار الشمام ٩٢٪ ماء و ٠.٧٪ بروتين، ٢٪ دسم، ٦٪ سكر، ٠.٥٪ ألياف، كما تحتوي على فيتامين ب٢، ث وعلى معادن الكبريت والفوسفور والكلور والبوتاسيوم والمنجنيز والكالسيوم والحديد والنحاس.

الاستعمالات :

يستخدم مرطباً ومطفئاً للعطش، وأجود أنواعه ما كان شديد الصفار، خشن الملمس، ثقيل الوزن، ذا أخاديد واضحة، والشمام علاج ممتاز للإمساك إذا أخذ صباحاً على الريق، حيث إن الماء الموجود فيه ينبه الأمعاء فتنشط حركتها الاستدارية، كما أن أليافه تطرد الفضلات المتراكمة في جدران الأمعاء، ولذا فإن من اعتاد على تناول الشمام على الريق صباحاً يستطيع عبر موسم الشمام أن يستغني عن تناول الأقراص الملينة.

يعد الشمام أحد الثمار المستخدمة في التجميل، فهو علاج جيد للأورام الجلدية، حيث إذا وضعت شريحة على الجلد المتعفن يكسبه نضارة وليونة.

إن المثابرة على ذلك مدة عشرة أيام كفيلة بتخفيف نتيجة ممتازة في هذا الغرض.

لقد نصح ابن سينا باستعمال الشمام في علاج البهاق والكلف والحزاز، كما أثبت العلم الحديث أثره في علاج التهابات الجلد وأورامه.

لقد وجد أن الشمام يعالج ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول، ويقلل الإصابة بأمراض القلب، وتقليل خطر الإصابة بالسرطان، والوقاية من المياه البيضاء في العين، والسبب في ذلك أن الشمام يحوي نسبة عالية من فيتامين ج والبيتاكاروتين، وهما اثنان من مضادات الأكسدة، وقد ثبت أنهما يحميان الإنسان من السرطان وأمراض القلب.

إن الشمام ذو مصدر عظيم للبوتاسيوم، وهو معدن يساعد على خفض ضغط الدم، تحتوي نصف ثمرة من الشمام على ٨٢٥ ملليجرام من البوتاسيوم ١، ٢٤٪ من



المقـدار اليومي. وأنت تحصل على البوتاسيوم بتناولـك نصف ثمرة شمام. يستخدم الجسـم البوتاسيوم للتخلص مـن فائض الصوديوم الذي يسبب ارتفاع ضغط الدم إذا ارتفـع إلى حد كبير. وكلما تناول الشخص مزيـداً من البوتاسيوم فقد المزيد من الصوديوم وانخفض مستوى ضغط الدم لديه.

في إحـدى الدراسـات الضخمـة التـي أجريت علـى عشـرة آلاف شخص، وجد الباحثـون أن هؤلاء ممـن لديهم أعلى مستوى من البوتاسيـوم، يتسم الضغط لديهم بأنـه الأكـثر انخفاضاً. أما هؤلاء ممـن يقل لديهم البوتاسيوم فكان الضغط لديهم الأكثر ارتفاعاً.

بالإضافـة إلى ذلـك فقـد أثبتـت الدراسـات أن البوتاسيوم يحـول دون حدوث التغـيرات الكيميائية لكوليسترول البروتينات منخفضـة الكثافة الضار (LDL) التي تجعلها تلتصق بجدران الشرايين، يقول الدكتور «ويب»: إن هنـاك دليلاً على أن الغذاء الغنـي بالبوتاسيوم يخفض كوليسـترول (LDL)، الضار ويرفـع كوليسترول الدهون عاليـة الكثافـة (HDL) النافـع. كما يساعـد البوتاسيـوم أيضـاً في مقاومة تصلب الشرايـين، وتكون الجلطات الدموية التي تسبب النوبات القلبية والسكتات الدماغية. وللحصول على أقصى فائدة من الشمام اشتر الشمام الناضج حيث كلما كانت الثمار أكـثر نضجاً احتوت علـى المزيد من البيتاكاروتين. ولكي تختـبر نضج الشمام امسك الثمـرة بيـدك واختبرها بالشـم، وتأكد من أن ثقـل الثمرة يتناسب مـع حجمها، ثم شمهـا للتأكد من أنها تنضح رائحـة جميلة وحلاوة؛ أما إذا لم يكن لها رائحة فضعها في مكانهـا وجرب ثمـرة أخرى، ويجب تنـاول الشمام بعد تقطيعـه مباشرة حيث إن تعرضها للهواء تفسد فيتامين ج.





الشمر

Fennel

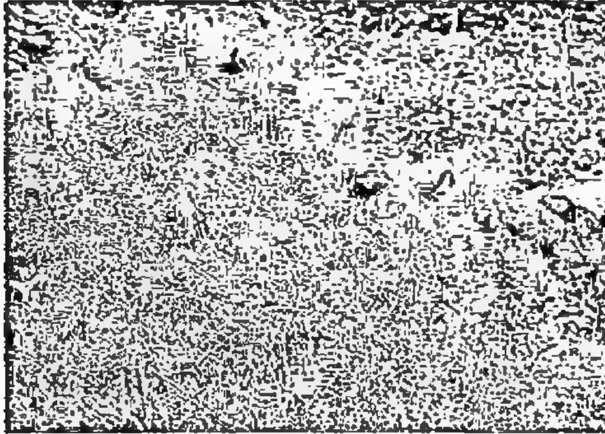
ويعـرف بالسنـوت والشمار الحلو. والشمـر عشب يبلغ ارتفاعـه ١٢٠سم، ساقه مـبروم ومضلـع، وأوراقه دقيقـة. أزهار النبـات صغيرة صفـراء بمجموعات مغزلية (أكباش)، توجد على هيئة أو شـكل مظلة. أما ثمارها التي يعرفهـا الناس بالبذور، فتشبه بذور الكمون، عليها خطوط مضلعة سمراء، وهي تدل على نضج الثمرة.

يعرف النبات علمياً باسم Foeniculum vulgare.

الموطن الأصلي للشمر: منطقة البحر الأبيض المتوسط، ويزرع اليوم في كل أنحاء العالم، وتجمع الثمار في فصل الخريف.



الجزء المستخدم من النبات البـذور (الثمار)، والزيـت العطري والجذور والأوراق. يحتـوي الشمـر علـى زيـت طيـار، وأهـم محتويـات الزيـت الطيار مركـب الأنيثـول Anethol والفنشون Fenchon والمثيل تشـا فيكـول وفلافونديات وكومارينات، الذي يشمل البيرغبتين وكذلك يحتوي النبات ستيرولات.



الاستعمالات:

استخدم الشمر من عهد الفراعنة، حيث كان يسمى باللغة الفرعونية «شماري». وقد عثر علماء الآثار على حبوب الشمر في مقابر بن حسن ودهشور، بينما ورد في بردية هاريس الطبية تحت اسم «شامارون».

ومن المعروف أن اسمه بالقبطية القديمة «شمارهتوت». لكنه جاء في بردية «أيبرز» وبرلين تحت اسم بسباس الذي احتفظ به العرب وحرفوه بعد ذلك إلى بسباس. وتعد محافظة أسيوط بمصر من أكبر محافظات مصر إنتاجاً لبذور الشمر.

وهناك وصفات فرعونية للشمر، حيث جاء الشمر في بردية هيرست منبهاً عطرياً للمعدة - أما في بردية إيبرز الطبية فكتب عن الشمر لعلاج حالات انتفاخ المعدة وكثرة الغازات، ويدخل ضمن عدة وصفات لعلاج نزلات البرد وتسكين الآلام. ويستعمل زيته في صناعة العطور وبعض الدهانات الطبية أيضاً. كما عدَّ بعض المؤلفين القدامى الشمار علاجاً للدغة الأفعى. وفي القرون الوسطى عُدَّ النبات علاجاً للسحر.

وفي الطب الحديث يستخدم الشمر على نطاق واسع لعلاج انتفاخ وتطبل البطن وطارد للغازات. كما أنه يهدئ آلام المعدة وفاتح للشهية. ويصنع مدراً للبول ومضاد للالتهاب. وعلى غرار اليانسون والكراوية يصنع نقيع من الشمر ممتاز لإقرار الهضم وخفض تمدد البطن. وتفيد الثمار في علاج حصى الكلى، وعندما تمزج مع مطهرات بولية مثل عنب الدب تصبح علاجاً فاعلاً لالتهاب المثانة. يمكن أخذ نقيع البذور كسائل غرغرة لالتهاب الحلق ومقشعاً معتدلاً. والشمر مأمون جداً للأطفال. ويمكن أن يعطى كنقيع أو شراب للمغص للأطفال، ويمكن أن يعطى كنقيع أو شراب للمغص والتسنين المؤلم عند الرضع. كما أن الشمر يزيد من إدرار الحليب. كما أن العشبة

تستخدم غسولاً للعين المتقرحة، وكذلك لالتهاب الملتحمة. كما أن لبذور الشمر شهرة قديمة في تخفيف الوزن.

- يستعمل مُغلّى بذور الشمر بمعدل ملء ملعقة في ملء كوب ماء، مُغلّى ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل 3 مرات يومياً لحالات المغص والقيء وغازات المعدة.

- يستعمل ملء ملعقة صغيرة بعد غليه مدة ٥ دقائق مع ملء كوب ماء، ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم لعسر البول والطمث والتهابات الكلى والمسالك البولية.

- يستعمل ملء ملعقة طعام من بذور الشمر مع ملء كوب ماء مُغلّى مرتين في اليوم صباحاً ومساءً، لحالات الاضطرابات الهضمية والإمساك والصرع.

- يستعمل مُغلّى بذور الشمر في النمسا حالياً شراباً للأطفال، وذلك بوضع ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الشمر في كوب من الماء المغلّى وتركه مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب مهدئاً ومنوماً للأطفال.

- يستعمل مزيج بكميات متساوية من الشمر والكراوية لتهدئة الأعصاب وللنفساء.

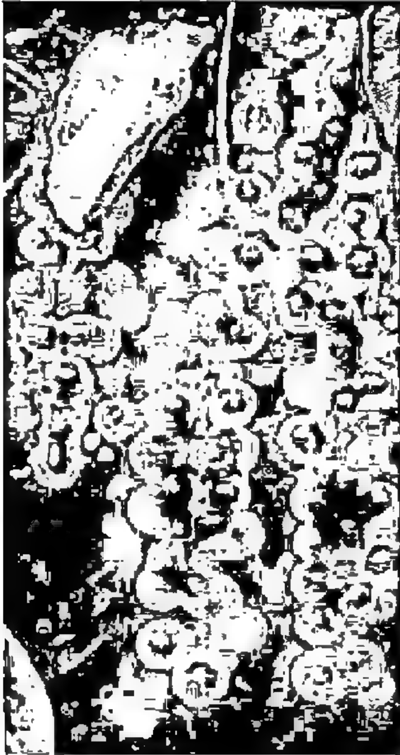
- يستعمل مُغلّى الشمر غرغرة لالتهابات الفم واللثة.

- يستعمل مُغلّى الشمر على هيئة حقنة شرجية لحالات المغص المعوي للأطفال.

- تستعمل أوراق الشمر الطازجة بعد غليها في الماء على هيئة كمادات أو لبخات لحالات التهابات الأعضاء التناسلية.



الشيزندرة الصينية
Schisandra



وتعرف أيضاً بالسوسل الصيني، وهي شجيرة متسلقة خشبية دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها إلى نحو ٨ أمتار. تحمل أزهاراً قرنفلية اللون على شكل سنابل، وتعطي هذه الأزهار ثماراً عنبية الشكل حمراء اللون. تعرف الشيزندرة الصينية علمياً باسم Schisandra chinensis من الفصيلة الشيزندرية Schisandraceae.

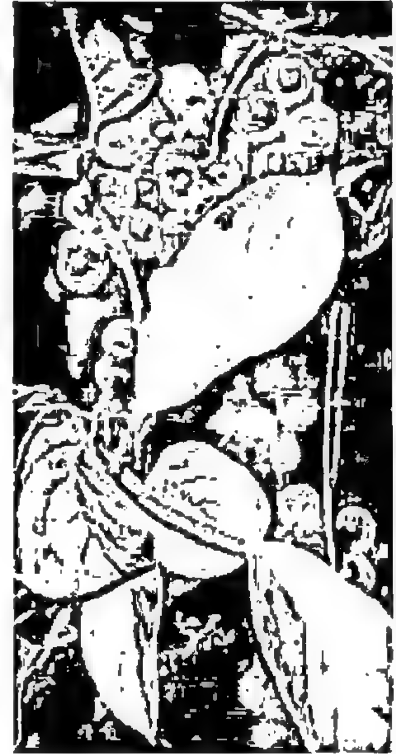
الموطن الأصلي للنبات: الشيزندرة الصينية: شمال الصين، وبالأخص في مقاطعة حيلين وليانوننغ وهيباي.

الجزء المستخدم من النبات الثمار العنبية. تحتوي الثمار على ليغنانات وأهمها شيزندرين، ديوكسي الشيزندرين وغوميسين. كما تحتوي ستيرولات نباتيه مثل بيتا سيتوستيرول وستجما ستيرول. وتحتوي أيضاً على زيت طيار وفيتاميني ج، هـ.

الاستعمالات:

تحتل عشبة الشيزندرة الصينية مكانة رفيعة بين الأعشاب الصينية المقوية الأخرى كمقو ومصحح ممتاز، وهي تساعد في تقوية الكلى والأعضاء الجنسية، وتحمي الكبد، وتقوي الوظائف العصبية، وتنظف الدم.

لقد ركزت الأبحاث المجراة على النبات بشكل واسع على الليغنانات التي لها مفعول مضاد لتسمم الكبد؛ حيث تحمي الكبد تماماً من هذه السموم. وقد تم التعرف إلى نحو ٣٠ ليغناناً، وجميعها تساهم في هذا المفعول. وقد أفادت الأبحاث منذ ١٩٧٢م عن مفعول الشيزندرة المفيد للكبد، وأشارت تجربة إكلينيكية واحدة عن معدل نجاح ٧٦٪ في علاج المرضى المصابين بالتهاب الكبد دون ملاحظة أي تأثيرات جانبية. ومن المعروف أن الشيزندرة الصينية تنبه الجهاز العصبي المركزي وتزيد سرعة استجابة المنعكس العصبي، وتحسن صفاء الذهن. ويقول الصينيون: إن للعشبة دوراً كبيراً في علاج الاكتئاب، وهي معروفة بأنها تحسن الهيوجية والنسيان.



تنبه الشيزندرة الصينية الرحم، وتقوي التقلصات المنتظمة، وقد بينت الأبحاث الصينية أن عشبة شيزندرة الصينية ذات خصائص مكيفة؛ تساعد الجسم في التلاؤم مع الكرب. وتعد عشبة الشيزندرة الصينية منبهاً جنسياً، ولعلها أن تكون أشهر ما تكون مقوياً جنسياً للرجال والنساء على حد سواء. ويقال: إنها تزيد إفراز السوائل الجنسية، وتحسن القدرة الجنسية لدى الرجال.

كما أن هذه العشبة ذات فائدة مثبتة للكبد، وتستخدم في علاج التهاب الكبد وضعف وظائفه.

كما تستعمل للأرق والنوم الذي تعكره الأحلام. وتستخدم لعلاج الأمراض العقلية مثل العصاب. وتعطى أيضاً لتحسين التركيز والذاكرة. وهي علاج تقليدي للنسيان والهيوجية. وتستخدم في علاج العدوى التنفسية، مثل السعال المزمن وضيق النفس والأزيز.

بدأ الصينيون مؤخراً في استعمال العشبة لعلاج الحساسية ومشكلات الجلد الأخرى بما في ذلك الأكزيما.

يوجد مستحضر مقنن من عشبة الشيزندرة الصينية متوفر في مخازن الأغذية الصحية. بحيث يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

الصفصاف الأبيض

White Willow



الصفصاف الأبيض عبارة عن شجرة كبيرة، يصل ارتفاعها إلى ٢٥متراً، لها أوراق خضراء مستديمة، وأزهار كثيرة متدلية. يوجد منها عدة أنواع، أهمها الصفصاف القرمزي، والصفصاف القصف، والصفصاف الأرجواني. يعرف الصفصاف الأبيض علمياً باسم Salix alba. من الفصيلة الصفصافية salicaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وأمريكة الشمالية وآسية، ويزدهر في المناطق الرطبة مثل ضفاف الأنهار. الجزء المستخدم من النبات لحاء السوق، الذي يحتوي جلوكوزيدات فينولية وحمض الساليسيليك وفلافونيدات وحموض العفص.

الاستعمالات:

استخدم الصفصاف على زمن الفراعنة، حيث يسمى باللغة الفرعونية «تاري». وكانت شجرة الصفصاف مقدسة عند الفراعنة، ومن عادات الملوك في محافظة دندرة زراعة شجر الصفصاف أمام تمثال المعبود «هاتور»، وذلك ضمن الطقوس الدينية في الأعياد والمواسم. وقد عثر علماء الآثار على أوراق الصفصاف ضمن الأكاليل، التي وجدت على جثث الموتى ومومياوات كل من «أحمس الأول» وأمينوفيس الأول من



الأسرة الثامنة عشرة، وأيضاً الأميرة «نيسي خونو» من الأسرة الثانية والعشرين. كما وجدت أوراق وأغصان الصفصاف في مقبرة شيخ عبد القرنة. وقد ورد الصفصاف في بردية «هيرست» ضمن عدة وصفات علاجية، وخاصة لحالات العجز الجنسي، وموضعياً لعلاج ألم الضرس: كمسكن موضعي، ولعلاج نزلات البرد، وضعف الأوعية الدموية، وكمبرد لها أيضاً بطريقة موضعية. كما استخدم الصفصاف منذ آلاف السنين في أوروبة وافريقية وآسية وأمريكة الشمالية، لتفريج آلام المفاصل وعلاج الحمى، وهو يستحق الشهرة بوصفه المصدر الأصلي لحمض الساليسيليك «سلف الأسبرين». وقد اقترح دسقوريدس، وهو طبيب يوناني من القرن الأول الميلادي تناول أوراق الصفصاف المسحوقة مع قليل من الفلفل لتفريج ألم أسفل الظهر.

يقول أبو بكر الرازي في الصفصاف: «تستخدم أوراق الصفصاف لعلاج قروح الفراش، وإذا كانت القرحة في المنطقة القطنية نتيجة للرقود الطويل في الفراش، فيجب أن ينام المريض على سرير قد نزع منه في هذا الموضع لوح وكشف هذا المكان، بحيث يغطى بدوارة متخذة من قماش الكتان ليصيب الموضع، وإن شئت رششت تحته الماء البارد وفرشت الصفصاف.

- يستعمل مشروب مُغلّى أوراق الصفصاف بمعدل كوب واحد صباحاً، وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق في ملء كوب ماء مُغلّى، ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في الصباح، وذلك لخفض ارتفاع نسبة سكر الدم.
- يستعمل مُغلّى أوراق وقشور الصفصاف شراباً حيث يؤخذ ملء ملعقة من خليط الأوراق والقشور، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم، وذلك لحالات الحمى المتقطعة، والروماتزم المفصلي، والنقرس، والتهابات المثانة، وارتفاع درجة الحرارة.
- تستعمل مكمدات مُغلّى أوراق وقشور وجذور النبات فوق المناطق المصابة لعلاج القروح، وعدم تلوث الجروح، ولبعض الأمراض الجلدية المزمنة.
- يستعمل مُغلّى الصفصاف غرغرة أو مضمضة بمعدل ثلاث مرات في اليوم لالتهاب اللوزتين واللثة والفم.



الصمغ العربي
Gum Arabic

هو صمغ جاف يفرز عن طريق خدش جذوع أشجار الطلح العربي أو السنط السنغالي، وبعد خدش جذوع هذه الأشجار بفيسان أو أي أدوات ثقيلة وحادة وقوية، يخرج من الجذوع سائل لونه أبيض يميل إلى الأصفر، شفاف زجاجي، ولكن بعض الأشجار من الطلح تفرز هذا السائل الصمغي دون خدش جذع الشجرة، والمثل على ذلك أشجار الطلح الموجودة في وادي حريملاء المكتزة الأرض المحيطة بجذع الشجرة بالصمغ الجميل الذي يجمع يدوياً.



يعرف الصمغ علمياً باسم Acacia Senegal، وسمي بهذا الاسم، لأنه أول ما اكتشف الصمغ اكتشف في السنغال. وهو يتبع الفصيلة البقولية Leguminosae.

الموطن الأصلي للصمغ العربي: الجزيرة العربية، وقد اشتق اسمه من هذه البلاد وكذلك السنغال وغرب إفريقية وفي إفريقية الوسطى.

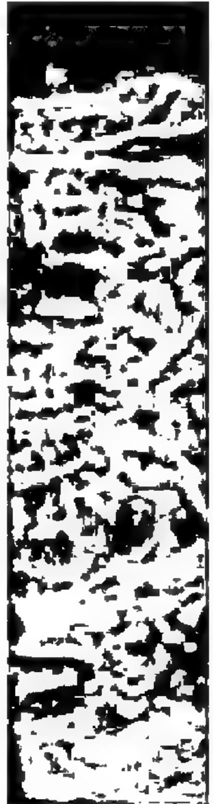
المحتويات الكيميائية للصمغ العربي:

يتكون الصمغ العربي من الملح الكلسي مع كميات قليلة جداً من البوتاسيوم والماغنسيوم لحمض الأرابيك Arabic acid وعند حلمأته بحمض الهيدروكلوريك تنتج المواد الآتية:

L-rhamnopyranose، L-arabinofuranose، D-galactopyranos وحمض الدويبيونيك ووحدات متشعبة للجلاكتوز، التي تحمل سلاسل جانبية من الأرابينوز والرامنوز وأحماض اليورونيك. يحتوي الصمغ على كميات صغيرة من البروتين، وكذلك على إنزيم الأوكسيداز وماء.

الاستعمالات:

يستعمل الصمغ العربي على نطاق واسع، فقد كان الصمغ ينقل من خليج عدن إلى مصر في القرن السابع عشر قبل الميلاد. وقد قيل عنه في أعمال ثيوفراستوس على أنه ينتج في مصر. كان المنتج الأفريقي المغربي يستورد من قبل البرتغاليين في القرن الخامس عشر. وقد أنشأت شركة الصمغ العربي المحدودة، وهي شركة صاحبة امتياز أسست من قبل الحكومة السودانية. تنتج هذه الشركة وحدها ٤٠٠٠٠ طن من الصمغ سنوياً. يستخدم الصمغ كعامل مثبت Stabilizer وفي المستحلبات emulsion وفي الصناعات الصيدلانية لأقراص المص Lozenges. وتستخدم خواصه المطرية في مستحضرات متنوعة للسعال والحلق والإسهال. ولا يتوافق مع المواد المؤكسدة الفورية مثل الفينولات ومع فيتامين أ وزيت كبد القد. وله استعمال واسع في الصناعات الغذائية والمشروبات. قامت كلية الطب في جامعة الخرطوم في السودان بدراسة بحثية على الصمغ السنغالي من قبل علماء في الطب، وذلك على مرضى الفشل الكلوي، أو المرضى الذين حالاتهم تستدعي إجراء غسيل أو زراعة، وأعطوا جرعات مقننة على الريق يومياً، ووجدوا أن حالات المرضى المصابين بمشكلات كلوية قد تؤدي إلى الغسيل الكلوي قد تحسنت كثيراً.





الطرخشقون

Dandelion



الطرخشقون عشبة برية معمرة يصل ارتفاعها نحو ٥٠سم، لها أوراق قاعدية فوق الأرض مباشرة ومجتمعة، وهي طويلة ومثلمة بخشونة. أزهارها كبيرة وصفراء اللون، وكل زهرة منها في رأس ساق طويل أجوف. جذورها طويلة، وتحتوي مع الساق سائلاً أبيض كالحليب. يعرف النبات علمياً باسم Taraxacum officinale من الفصيلة المركبة Comopsitae.

الموطن الأصلي للطرخشقون: ألمانية وفرنسة وفي معظم أنحاء العالم، وتنتشر في المنطقة الجنوبية بالمملكة العربية السعودية.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور. يحتوي الجذر على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وتربينات ثلاثية وفيتامين أ، ب ٢، د. تحتوي الأوراق على كومارينات، كاروتينوتيدات ومعادن وبالأخص البوتاسيوم.

الاستعمالات:

تستخدم أوراق الطرخشقون على نطاق واسع في الطب الشعبي الغربي مدرةً للبول. وقد أوصت بها كتابات الأطباء العرب في القرن الحادي عشر الميلادي. وفي

كتـاب عن طب الأعشاب الطبية وضعه أطباء ميدفـاي في ويلز في القرن الثالث عشر الميلادي. وللجذر تاريخ أقصر من الاستخدام الحلبي، وهو مفيد للكبد.

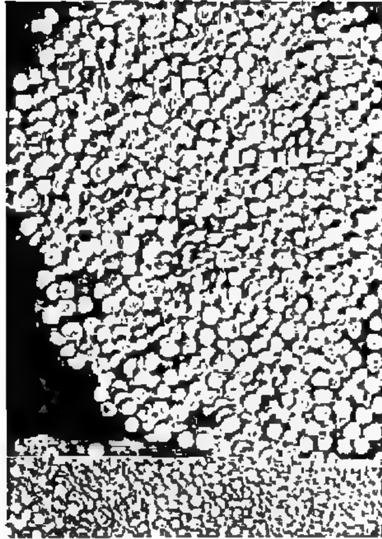
تستعمـل أوراق الطرخشقون لعلاج الرمد؛ وذلـك بغسل الأجفان الملتهبة بمنقوع دافئ من الأوراق، وذلك بنقعها مدة ٢٤ ساعة في الماء البارد، ثم يصفى المنقوع ويدفأ قليلاً، ثم يستعمل للغسل. كما يستعمل مُغلى الجذور مع الأوراق لمعالجة جميع إصابات الكبـد، وما ينتج عنه من اضطرابات في الهضم والدورة الدموية والبول السكري، بما في ذلـك الإصابة بحصاة المرارة والتهاب الكيسي الصفراوي. يؤكد بعض الأطباء أن الطرخشقون يعيق خلايا السرطان عن النمو ويساعد على الشفاء منه، ويقوي مناعة الخلايـا السليمـة في الجسـم، ويزيد في قدرتها علـى تمثيل الغذاء. لقـد أكد البحث المنشـور في مجلـة Planta Medicca سنـة ١٩٧٤م، أن أوراق الطرخشقون مدرة قوية للبول، خلافـاً للمدرات التقليدية الأخرى، التي تسبب نقص البوتاسيوم، فإن أوراق الطرخشقـون تحتوي علـى مستويات عالية مـن البوتاسيوم مما يوفر كسبـاً إضافياً للمعدن.

كما بين بحث ألماني نشر سنة ١٩٥٩م، أن للجذر مفعولاً تنظيفياً هاماً للكبد وينبه إنتـاج الصفراء. كما أنه مـر معتدل وملين لطيف. كما أن أوراق الطرخشقون تخفض ضغـط الدم المرتفع، ويخفض حجم السوائل في الجسم. كما أن الطرخشقون يعد من أكثر الأعشاب الطبية المزيلة للسمية، وهو يصنع أساساً على الكبد والمرارة للمساعدة في طـرح الفضلات. كمـا أنه ينبه الكلى لإزالة السموم مـن الجسم عن طريق البول. كما أن له تأثيرات جيدة على كثير من المشكلات الجلدية مثل حب الشباب والصدفية والإكزيمـا وحالات التهاب المفصل بما في ذلك النقرس. جـذر الطرخشقون له تأثير فاعـل على المرارة، حيث يستخـدم للحيلولة دون حصى المرارة، وقـد تساعد الأوراق أيضاً في تفكيك حصوات المرارة المتشكلة.





العدس
Lentil



نبات عشبي حولي، يصل ارتفاعه إلى ٣٠سم، أوراقه مركبة خضراء ناصعة، أزهاره صغيرة بيضاء مشوبة بزرقة. ثماره جرابية تحتوي على بذرة إلى بذرتين ذات لون رصاصي إلى بني ومدورة ملساء.

يعرف النبات علمياً باسم Lens esculenta من الفصيلة البقولية Leguminosae.

الجزء المستخدم من العدس: البذور فقط.

الموطن الأصلي للعدس: مصر وجنوب أوروبة والولايات المتحدة الأمريكية وغربي آسية. ويزرع على نطاق واسع في المناطق الجنوبية من المملكة، ويعد غذاءً جيداً. ويعرف في المنطقة الجنوبية باسم «البلسن».

المحتويات الكيميائية للعدس:

تحتوي بذور العدس على مقادير كبيرة وكميات قليلة من الدهن والنشاء. كما يحتوي على البوتاسيوم والمنجنيز والكالسيوم والحديد والفسفور وفيتامينات ب، ج، ولذا فقد عُدَّ في مقدمة المواد الغذائية. بل هو أفضل من اللحوم.

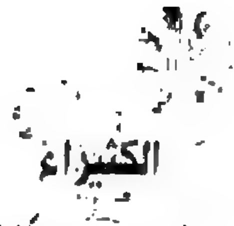
- الاستعمالات:

من الطريف أن الذين عاشوا قبل الميلاد كانوا أكثر إدراكاً لفوائد العدس الجمة من الذين أتوا بعد الميلاد. واليوم يعد العدس في مقدمة الأغذية التي تعطي قدرة غذائية عالية، وبالرغم من رخص ثمنه، فهو يطبخ مع البرغل في الطعامات الشعبية الشهيرة المسماه المجدرة، وقد لا يعلم محبو هذه الأكلة أنهم إنما يتناولون طعاماً ثميناً جداً في قائمة الأطعمة المغذية، فالعدس يكاد يكون معادلاً للحم من حيث القيمة الغذائية؛ وإذا شئنا الدقة أن العدس يفوق اللحم في بعض النواحي. فهو يحتوي على مقادير من البروتين تكاد تغني آكيلة عن تناول اللحم. كما يحتوي على مواد كربوهيدراتية، وهذه العناصر تجعل مقداراً من العدس لا يتجاوز ٥٠ جراماً يعطينا قدرة حرارية مقدارها ٣٣٢سعراً. وعليه يجب أن يكون العدس غذاءً أساسياً للذين يبذلون مجهودات عضلية شاقة. كما أن احتواء العدس على المعادن الهامة يفيد آكليه في تقوية العظام والأسنان والدم. ونظراً لغنى العدس بفيتامين ب، فإنه يعد مقوياً للأعصاب. وننصح بتناول العدس غير المقشور؛ لأن فيتامين ب يتركز في قشور العدس. والعدس يعد من الأغذية البروتينية التي هي في المرتبة الثانية، وذلك لأن بروتينات الأغذية النباتية أقل جودة من بروتينات المنتجات الحيوانية بالنسبة لصلاحيتها للتغذية وقابليتها للامتصاص. وما تولّده من الأحماض الأمينية المتنوعة بالجسم. والعدس به نسبة مرتفعة من المواد الكربوهيدراتية، وأفضل صورة لتناول العدس أن يؤخذ في صورة حساء قبل الوجبة؛ ثم يتبع بطعام منتجات غذائية متنوعة.

ويجب على الأشخاص المصابين بآفات في معدهم عدم الإكثار من تناول العدس؛ لأن قشوره قد تؤذي معداتهم، وتسبب لهم نفخة وتفسخات وغازات، وإذا كان لا بد من تناوله فليستعملوا العدس المقشور والمتوافر في المطاحن وفي الأسواق الكبيرة.

يوصى بأكله من قبل المصابين بفقر الدم والناقهين والأطفال والمصابين بعسر الهضم وذوي الأعمال الفكرية. ويمنع تماماً عن البدينين وذوي الأمعاء الضعيفة والمصابين بأمراض الكبد والكلى والمرارة.





الكثيراء
Tragacanth

الكثيراء هو الصمغ الذي تفرزه سوق نبات القتاد Astragalus، الذي يعرف علمياً باسـم Astragalus gummifer مـن الفصيلـة البقوليـة Leguminosae وبعض الأنواع الأخرى من جنس الاستراجالس.

الموطـن الأصلي لنبات القتاد: هو شبه الجزيرة العربية وجبال الأناضول وسوريا والعراق وإيران والاتحاد السوفيتي سابقاً.

وصمـغ الكثيراء عبـارة عن شرائـح مسطحة. يصـل طولها عـادة إلى ٢٥ملم، وعرضهـا نحـو ١٢ملم، لها لون أبيض، فهو مائل إلى الإصفرار نوعـاً ما، شفاف، له مكسـر قصـف عديم الرائحة، وله طعـم خفيف. ينتفخ صمغ الكثـيراء عند غمره في الماء، ويتحول إلى كتلة هلامية، ويذوب قسم منه في الماء.

المحتويات الكيميائية للكثيراء:

تتكـون الكثـيراء من قسمين: قسم يـذوب في الماء يعرف باسـم Tragacanthin، وقسم لا يذوب في الماء ويعرف باسم Bassorin، وكلا القسمين غير ذوابين في الكحول. يمكـن فصل النوع الأول عن الثاني بالترشيح العـادي للسائل الحليبي، المخفف كثيراً بالمـاء، ويمكـن تقويم النوع الأول عـبر تبخير قسامة الماء مـن الرشامة. والجزء غير القابل للذوبان في الماء هو النوع الثاني باسورين.



وكما هو الحال في الصموغ الأخرى تتكون الكثيراء من وحدات وحمض اليورونيك وعند حلمأة هذه الوحدات السكرية بحامض أو قلوي ينتج حمض الغالاكتورونيك glacturonic acid, D-galactopyranose L-arabinofuranose, D-xyopyrnnose كما تحتوي على بروتين وأحماض أمينية.

الاستعمالات:

تستعمل الكثيراء على نطاق واسع، فهي تستخدم في الصيدلة كعامل معلق Suspending للمساحيق غير الذوابة أو كعامل رابط Binding في صناعة الحبوب Pills والأقراص Tablet. كما تستخدم كمادة ملينة ومنعمة ومكثفة للشعر.



الكشمش

CURRANTS



الكشمش عشب شجيري يصل ارتفاعه إلى ١,٥متر، له أوراق كفية الشكل مفصصة، وأزهار صغيرة بيضاء، وعناقيد من العنبات السوداء. موطن نبات الكشمش المناطق المعتدلة من أوروبة وغرب آسية ووسطها وجبال الهملايا. يزرع من أجل ثماره الحلوة المرة. الجزء المستعمل من نبات الكشمش هي الأوراق والثمار. تحتوي أوراق الكشمش على زيت طيار وفيتامين C وحمض العفص، أما الثمار أو العنبات السوداء فتحتوي على أنثوسيانوزيدات بنسبة ٣٪ وفلافونيدات وبكتين وحمض العفص وفيتامين C وبوتاسيوم وحمض الإجيك. يوجد نوعان من الكشمش، وهما الكشمش الأحمر والأبيض، ويوجدان بشكل كبير ولفترة قصيرة في فصل الصيف في الولايات المتحدة الأمريكية. ولكن الكشمش الأسود هو الذي يزرع لميزاته الغذائية والدوائية. يعشق البريطانيون مربى الكشمش، وكذلك الجيلي

المصنــوع منه. أما الفرنسيون فيفضلــون عصير الكشمش الأسود. وحتى مطلع القرن الماضي كان الأمريكيــون يهيمون بالكشمش الطازج وجيلي الكشمش وصلصته. إن ما أثــار اهتمام الباحثين في نبات الكشمش هو احتواء العنبات على حمض الإجيك الذي أظهــرت الدراسة المبدئية أن بإمكانه إيقــاف السرطان قبل أن يبدأ، وحمض الإجيك يعــد من المركبات البوليفرنولية التي تعــد من مضادات الأكسدة. كما ثبت أن لحمض الإجيك القدرة على منع آثار المواد الكيميائية المسببة للسرطان في الجسم، وفي الوقت نفسه هو يستثير نشــاط الأنزيمات التي تقــاوم السرطان، إن هــذا الإجراء المزدوج يجعل من هذا المركب أحد حلفاء الإنسان الأقوياء في مقاومة السرطان. يعد الكشمش غنيــاً بالأليــاف شأنه في ذلك شأن أغلب العنبيات، فكل أنــواع الكشمش سواء الأسود أو الأحمــر أو الأبيضــ تمد الجسم بمقدار ٢ جرام من الألياف؛ أي نحو ٨٪ من المقدار اليومي. ومن المعروف أن الألياف تقوم بما هو أكثر من السيطرة على مشــكلات الهضم مثل الإمساك ومرضــ البواسير، حيث إنه يساعد علــى الوقاية من الإصابــة بالمشكلات الصحية الخطيرة مثل ارتفــاع الكوليسترول وأمراض القلب.



لقــد أجريــت دراسة على ٢١٩٣٠ شخصــاً فلنديــاً، ووجدوا أن الأشخاص الذين حصلوا على ١٠ جرامــات زيــادة مــن الألياف في اليوم انخفض لديهم خطــر الوفاة تأثراً بأمراض القلب بنسبة ١٧٪.



إن تناول الكشمش مرة أو مرتين في اليوم مع المزيد من الفواكه والخضراوات سوف يمد الجسم بما يحتاجه من الألياف لمساعدة الدورة الدموية على الانتظام.

تستخــدم أوراق نبات الكشمش في أوروبة؛ نظــراً لمفعولها المدر للبول وتحث على

إزالة السوائل. كما تساعد الأوراق في خفض حجم الدم، ومن ثَمّ تخفض ضغط الدم المرتفع. كما تستخدم الأوراق كسائل غرغرة لالتهابات الحلق وقروح الفم. ووفقاً للباحثين الفرنسيين أن أوراق الكشمش تزيد من إفراز الغدد الكظرية للكورتيزون، ومن ثَمّ تنبه نشاط الجهاز العصبي الودي، وربما يفيد هذا المفعول في علاج الحالات ذات الصلة بالكرب. ونظراً لغنى ثمار الكشمش بفيتامين C، الذي يساعد في المقاومة ضد العدوى، ويشكل دواءً قيماً لعلاج الزكام والأنفلونزا. ووفقاً لمرجع الأعشاب الطبية «وليس» إن العصير مماثل في جودته لعصير الليمون الحامض إن لم يكن أفضل للمرضى المصابين بذات الرئة والأنفلونزا. كما يساعد الكشمش في وقف الإسهال وتخفيف عسر الهضم.

يوفر كوب واحد من عصير الكشمش الأسود كمية ضخمة من فيتامين C تبلغ ٢٦٠ ملجم، وهي أكثر من أربعة أضعاف الحصة الغذائية الموصى بها منه. كما توفر أيضاً ٤٩٠ ملجم من البوتاسيوم مقارنة بـ ٥٥ ملجم من فيتامين C وَ ٢٤٠ ملجم من البوتاسيوم في كوب واحد من الكشمش الأبيض أو الأحمر، وتعد هذه الكمية أيضاً كمية جيدة من هذه المغذيات الأساسية. إن كل أنواع الكشمش منخفضة السعرات الحرارية، حيث يحتوي الكوب الواحد الطازج فيه على ٧٠٪ سعرة حرارية. ويعد الكشمش مضاداً للبكتريا ومضاداً للالتهابات ويعزون هذا التأثير إلى الأنثوسيانين وهو من صبغ الفلافونيدات، التي يحتويها الكشمش المجففة لعلاج الإسهال، خاصة الإسهال الناتج من الإصابة ببكتريا الأشريكية القولونية Esceerichia Coli، وهو نوع شائع من أنواع البكتريا المسببة للإسهال. كما يستخدم الأوروبيون وعلى نطاق واسع شرب الكشمش الأسود لتخفيف التهاب الحلق المتقرح.



الكمثرى

Pear

الكمـثرى هـي ثمرة لنبـات شجري مثمر معمـر ، ويوجد منه أنـواع كثيرة. تشبه ثمرتـه التفـاح، ولكنها أطـول تتخذ الشـكل المخروطي كالمثلث. وزهـر نبات الكمثرى أبيض، يظهر عادة مع الأوراق في فصل الربيع. وطعم ثمرة الكمثرى أحلى من التفاح، وعصيرها غزير بالماء.

تعـرف الكمثرى علمياً باسم Pyrus communis من الفصيلة الوردية، Rosaceae ومن الأنواع الأخرى المشهورة Pyrus syriacus, P.bovei ويوجد نحو ستة وخمسين نوعاً مختلفة الحجم واللون والطعم.



المصدر النباتـي للكمثرى: الموطن الأصلي هـي آسيـة. وظهـرت في أوروبـة منـذ عصـور سحيقة.

الجـزء المستعمل من النبـات: الثمار الناضجة والأزهار.

المحتويات الكيميائية للثمرة:

تحتـوي على سكاكـر وأحماض مثل حمضـ الماليك وحمضـ الستريك وحمض الكونيـك ومواد هلامية وبكتين ومواد عفصية ودهن وفيتامينات أ، ب١، ب٢، ب٣، ب ب، ج. تحتـوي الثمرة على أمـلاح معدنية مثل الفسفور والنحاس والزنك والصوديوم



والكالسيوم ومغنسيوم والكبريت والبوتاسيوم والحديد والمنجنيز واليود والزرنيخ. كما تحتوي على جلوكوزيدات سيانوجينية في البذور. وأهم مركب هو الأمجدالين.

الاستعمالات:

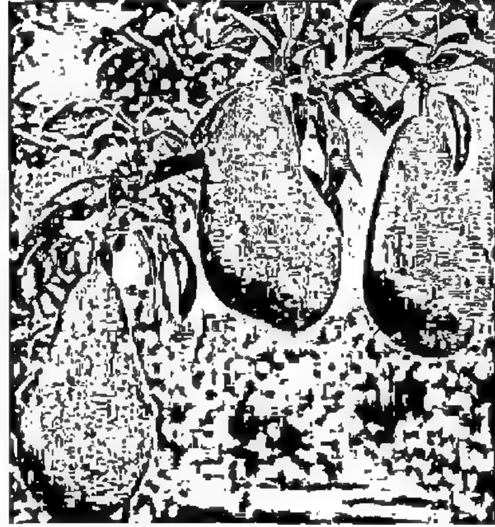
عرف العرب الكمثرى التي تسمى في بعض البلدان العربية باسم «عرموط» أو «عرنوط» أو «أجَّاص»، وهذه التسمية خطأ. لقد تحدث عنها أطباؤهم وعلماؤهم وشعراؤهم. فقد قال الأطباء فيها «إنها تقوي المعدة والأمعاء، وتقطع العطش، وتسكن الصفراء، وتعقل البطن، وتدمل الجراح.

وقد قال فيها الشاعر «ظافر الحداد الإسكندري»:

لله وافد كمثرى ذكرت به	ما كنت أعهد في أيامي الأول
لم أدنه من فمي إلا وأحسبه	من النهود لذيذ العض والقبل
فذقت من طعمه ما كاد يبلغ بي	ما ذقت من رشف محبوب على عجل
أكرم بزورته لو أنها اتصلت	أو أنه كان فيها غير منفصل
لو كنت أملك حكم الأرض ما حملت	نبتاً سواه على سهل ولا جبل

في الطب الحديث والغذاء:

يقولون: إنها فاكهة ثمينة، وفيها خواص لتنظيف المعدة والأمعاء، ولبها غني بالمعادن وبالأخص معدن المنجنيز، الذي يعطيه خصائص حيوية ثمينة وعظيمة. والكمثرى من الفواكه ذات المحتوى السكري العالي، ولكن سكرها لا يضر المصابين



بمرض السكر: لأنه سهل الهضم والتمثيل. وقشرة ثمرة الكمثرى غنية بالمواد العفصية، وكذلك فهي مقبضة وتعطي في حالة الإسهال. إن أزهار الكمثرى لها خواص مدرة للبول، ومُغلّى الأزهار يفيد في بعض اضطرابات المجاري البولية، وبخاصة في حالات التهاب المثانة.

تعطى الكمثرى لكل الأفراد بما فيهم الأطفال، بشرط أن تكون ناضجة. ويمكن أكل الكمثرى نيئة أو مطبوخة، أو يصنع منها مربيات، وتحتفظ الكمثرى بخواصها الكيميائية وفوائدها.

توصف الكمثرى للروماتزم والصرع والتهاب المفاصل والوهن الجسمي والعقلي وفقر الدم والسل والإسهال، والسكري.

يؤخذ منها من ٣٠٠-٥٠٠ جرام في اليوم قبل الغداء، أو يؤخذ من عصيرها من ٢-٣ أكواب.





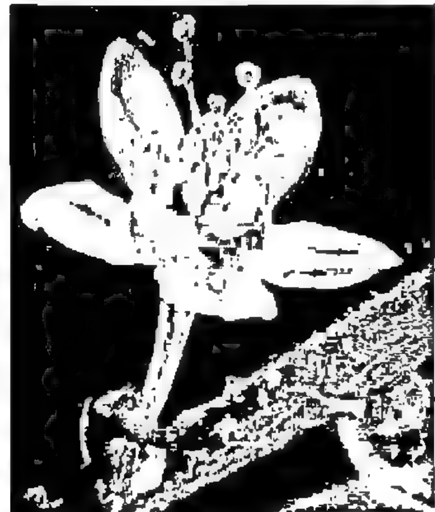
الكوكا
Coca

أشجار يصل ارتفاعها إلى نحو ستة أمتار إذا ما تركت بدون تقليم، وهي معمرة وطولها لا يزيد عن ١,٥ م نتيجة للتقليم المتواصل. الأوراق بسيطة وحافتها ملساء تامة ولها عنق قصير، الأزهار منفردة أحادية أو مجتمعة بشكل مجموعات صغيرة. الثمرة تشبه الكرز، ولها بذرة واحدة.

يوجد نوعان من الكوكا، ويعرفان علمياً باسمErythroxylum، coca truixillene coca من الفصيلة Erythroxy aceae.

الموطن الأصلي: الكوكا الأمريكية تنمو في بيرو، بوليفيا، أما الكوكا الآسيوية فتنمو في سيلان وجاوا.

الجزء المستخدم: الأوراق فقط.





المحتويات الكيميائية:

تحتوي أوراق الكوكا على قلويدات من مجموعة التروبين Tropane alk، وأهم هذه القلويدات الكوكائين Cocaine وسنمايل كوكائين cinnamyl cocaine والفاتروكسيللين Truxilline-& وهايجرين Hygrine. كما تحتوي الأوراق على مواد شمعية وعطرية وسكرية وأحماض عضوية.

الاستعمالات:

تستعمل أوراق الكوكا من قبل الهنود الحمر مضغاً ممزوجة بالرماد لتسيهم التعب والعطش والجوع. ويستخدم مركب الكوكائين كمادة مخدرة موضعية في العمليات الجراحية البسيطة مثل الأنف والأذن والعين، ولكنه لم يعد يستعمل؛ نظراً لسميته ولإحداثه الإدمان. ويعد الكوكائين والكوكا من أقوى المنشطات للجهاز العصبي المركزي ويعد نبات الكوكا من النباتات المخدرة، التي تسبب الإدمان النفسي والعضوي.





الكيوي
Kiwi fruits

الكيــوي شجرة معمــرة يصل ارتفاعهــا إلى نحو ٣ أمتار ذات ســوق محمرة إلى بنيــة. أوراقها ذات أعناق حمراء، والورقة بسيطة كبيرة تشبه إلى حد ما ورق المخيط مجعدة النصل.

الأزهــار بنفسجيــة، والثمار تشبــه الليمون في الحجم، ولكنهــا مغطاة بشعيرات بيضــاء كثيفة. ولب الثمرة يكون من الخــارج أخضرَ فاتحاً، ثم يليه من الداخل طبقة ذات لون أخضر غامق؛ يخترق هذه الطبقة أشعة من خطوط بيضاء، تنبعث من مركز الثمــرة، الذي يكــون الجزء الثالث من اللــب، وهو ذو لون أبيضــ إلى مصفر. وثمرة الكيوي لذيذة جداً، ويميل طعمها إلى الطعم الليموني وغنية بالماء.

يعرف النبات علمياً باسم Actinidia chinensis من الفصيلة Actinidiaceae.

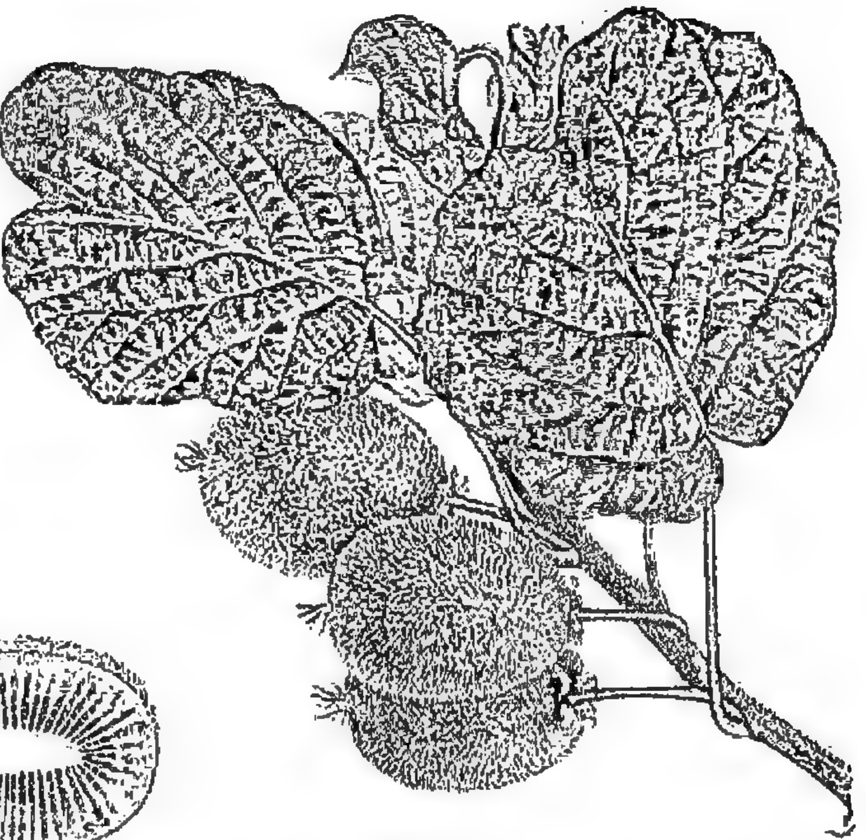


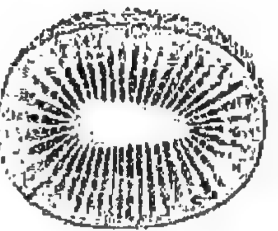
الموطــن الأصلي لنبات الكيوي: الصــين، وكانت تعرف باســم الكشمش الشائك الصينــي، حتى قام مزارعــو الفاكهة النيوزلنديون بتسميتهــا باسم طائرهم الوطني المعروف باسم (طائر الكيوي).

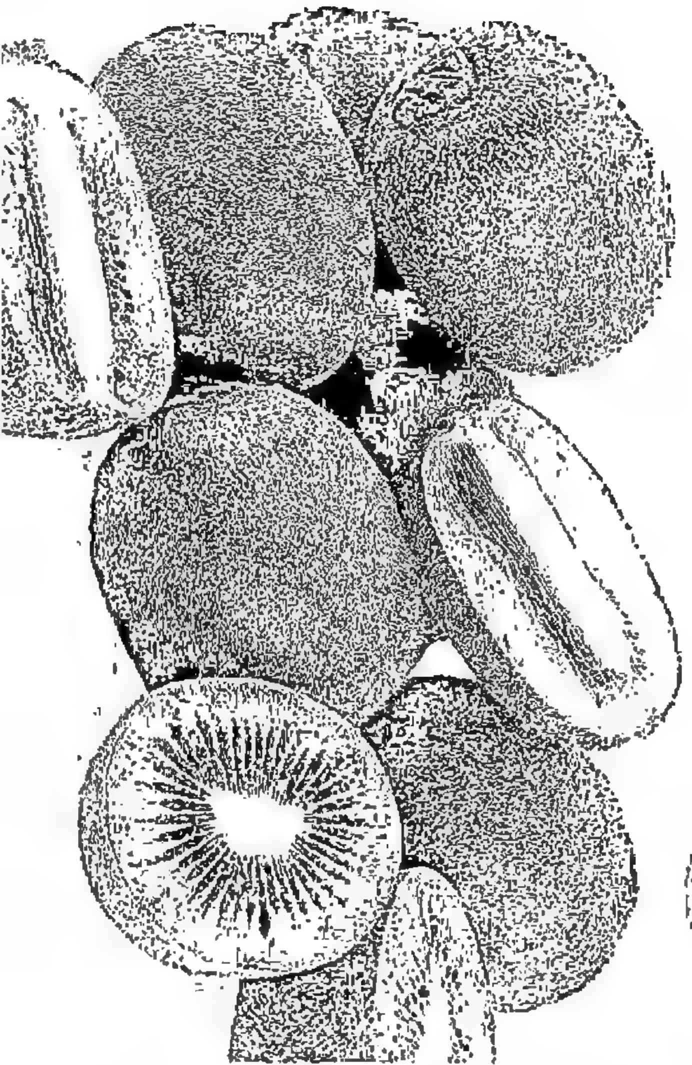
الجزء المستخدم من النبات: الثمرة فقط.

المحتويات الكيميائية :

تحتــوي كميــة كبيرة من فيتامين ج ومــادة الكلوروفيل، وهي الثمــرة التي تحتوي







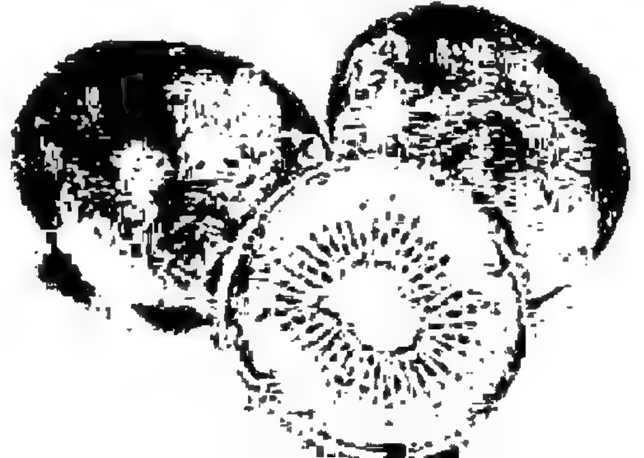
علـى مـادة الكلوروفيل بكمية كبيرة، قـد لا توجد في غيرها من الثمـار، وتحتوي على البوتاسيـوم كأهم معدن من المعـادن، والبكتين وأنزيم الأكتينيديـن Actinidin، وهو مشتق من الاسم العلمي للنبات، إضافة إلى البايوفلافونيدات، وكذلك حموض فينولية وأشباه كاروتينات.

الاستعمالات:

تحتـوي ثمـار الكيوي على البكتـين، الذي يذوب في الدهـون، ولذلك يستعمل في التحكـم في مستويـات الكوليسترول، تستخـدم الثمرة مطرية طبيعيـة للحم، ويمكن أن تستخـدم الثمـرة لنقع اللحم القاسـي، كما أن دعك اللحم بهـا وتركها والانتظار مـدة ٥٠ دقيقة قبل الطهي سيطـري اللحم دون أن تظهر نكهة الفاكهة عليه، والسبب في ذلـك هو أنزيم الأكتينيدين، كما أن هذا الأنـزيم يمنع الجيلاتين من التخثر، كما يساعـد علـى تخثر الحليب والقشدة، ويمكـن منع كل هذه التأثيـرات عن طرق وضع ثمـار الكيـوي في الماء الحار دون غلي مدة قصيرة من الزمن، ولكن يجب عدم طهيها مدة أطول، لأنها تلين بسرعة يتحول الكلوروفيل عندما يؤكل إلى مركبات (توجد هذه المركبـات أيضاً في الشاي الأخضر)، وقد أثبتـت الدراسات المخبرية الحديثة قدرتها علـى مقاومة السرطان عن طريق إعاقـة حركة العوامل المسببة لهـا، وتثبيطها لنمـو الخلايـا السرطانية. ويمنع عصير الكيوي أيضاً تشكيـل النتروسامين (مهدئ عامل قوي مسبب للسرطان) من النترات في الطعام.

يجـب القـول: إن الكيوي يعد أكـثر الفواكه المغذيـة في العالم ومصـدراً ممتازاً لفيتامين ج ومعدن البوتاسيوم.



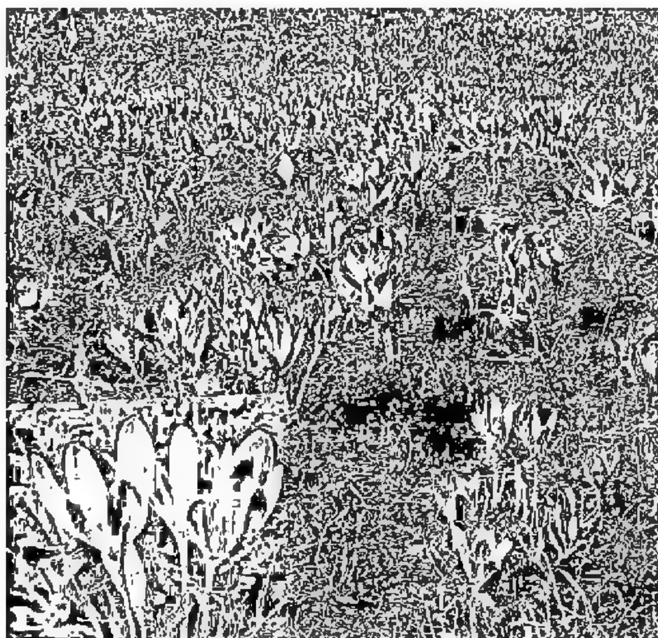




اللحلاح
Colchicum

ويعـرف بأسمـاء عديدة حسـب البلدان التي ينمـو فيها، فيسمـى عشب القلب، وسوسن أرجواني، وزعفرانة الخريف، وحافر المهر، وخميرة العطار.

عشب معمر صغير يتراوح ارتفاعه ما بين ٣٠-٦٠سم، له ساق على هيئة كورمة، يتراوح طولها ما بين ٢-٥سم، وقطرها ما بين ٢-١٢سم مغموسة في التربة، مخروطية الشـكل، تعطـي في فصل الخريف من إحدى جوانبها شمراخـاً زهرياً قصيراً، يحمل زهرتـين أو ثلاثاً، تتفتـح اعتباراً من سطح الأرض، لها لـون بنفسجي. الأوراق قائمة



رمحيــة بصلية الشكل، لونها أخضر داكن، طولها يتراوح ما بين ١٥–٣٠سم وعرضها مــا بين ٢ونصف ٣– قليلة العدد. ونــادراً ما يزيد عددها عن ٥ ورقات، حيث تتساقط بسرعــة، والأوراق تظهــر في وقت الربيــع، وفي نهاية الربيع يذبـل الشمراخ الزهري، وتظهــر الثمرة على وجــه الأرض على هيئة كبسولة مكونة مــن ثلاثة أخبية ملتصقة، ولها عدد كبير من البذور، كروية الشكل ولون أسمر مسود، قطرها نحو ٢ ملم تقريباً، سطحها منقط، ويوجد بالقرب من سرتها نتوء صغير.

يعرف النبات علمياً باسم Colchicum autumnal من الفصيلة Liliaceae.

الموطن الأصلي: بريطانية وبولندا وتشيكوسلوفاكية ويوغسلافية وهولندا وروسيا وشمال إيران وتركيا وشمال إفريقية.

الجزء المستخدم: الكورمات والبذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتــوي كورمات اللحــلاح على قلويد الكولشيســين Colchicine بنسبة تتراوح ما بــين ٢ - ٢٥٪ ونسبــة عالية من النشويات ومــواد زيتية وراتنجيــة وعفصية وصمغية وسكــر القصب Sucrose، أما البذور فتحتوي على نسبة أعلى من قلويد الكوليشيسين، حيــث تتراوح النسبة ما بــين ٤ - ٥، وكمية قليلة من النشاء، كما تحتوي على كمية أقل من سكر القصب Sucrose.

الاستعمالات:

يستعمــل الكوليشيسن في عــلاج مرض النقرس Gout والمعــروف بداء المفاصل، وكذلــك في عــلاج الروماتزم، ولكن يجب استعماله بحذر وتحــت مراقبة طبية، نظراً لسميته. كما يستعمل في علاج سرطان الدم Leukamia كما يستخدم الكولشيسين في مضاعفــة الكروموسومات في الخلايا النباتية لبعض مــن أشجار وشجيرات ونباتات مختلفة لإنتاج الطفرات الصناعية.



اللوبيليا

Lobelia



وتعرف بالتبغ الهندي أو اللوبيليا المنتفخة.

عشب معمر صغير، يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠-٦٥سم، ساقه منتصبة مضلّعة الشكل، وعليه بقع بنفسجية اللون، قليل التفرع أملس في الجزء العلوي ومغطاة بالشعيرات في الجزء السفلي. الأوراق صغيرة طولها يتراوح ما بين ٢,٥-٥سم، السفلي منها معنقة والعليا جالسة (غير معنقة)، وهي متباينة، شكلها بيضاوي متطاول، الحافة مسننة، وتكثر الشعيرات على الوجه السفلي للورقة. الأزهار زرقاء فاتحة صغيرة، وتجتمع في شكل عنقود في نهاية الفرع. الثمرة كبسولة منتفخة، وتحوي كثيراً من البذور الصغيرة جداً ذات لون بني وشكل بيضوي.

يعرف النبات علمياً باسم Lobeliainflate من الفصيلة Campanulaceae.

الموطن الأصلي: أمريكة الشمالية وكندا والولايات المتحدة الأمريكية وهولندا.

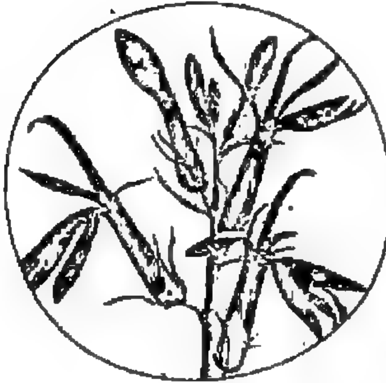
الجزء المستخدم: النبات كاملاً.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي اللوبيليا قلويدات تتاروح نسبتها ما بين ٢٤-٤٠٪ وأهم هذه القلويدات قلويد لوبيلين Lobeline ثم يليه لوبيليدين Lobelidine ولوبيلانين Lobelanine ولوبيلانيدين Lobelanidine وأيزولوبيلانين Isolobelanine.

كما يحتوي العقار على زيت طيار وبعض المواد الراتنجية والزيوت الثابتة.

الاستعمالات :



تستعمل اللوبيليا ضد التشنجات المصاحبة للربو والنزلات الشعبية المزمنة. وحقنة من كلوريد اللوبيلين تستعمل في رد الحياة عند الأطفال حديثي الولادة الذي يتوقف التنفس لديهم حال ولادتهم.

كما أن اللوبيلين له تأثير مقو للجهاز التنفسي، ولكن سرعان ما يزول هذا التأثير، وعليه لا بد من أخذ الجرعات على مدد متقاربة. كما أن اللوبيلين يستخدم في أقراص تستعمل من أجل الإقلاع عن التدخين.





الليمون
Lemon

الليمـون شجر معمر دائـم الخضرة، يصل ارتفاع شجـره إلى ٤ أمتار، له أوراق جلديـة القوام بيضوية، لهـا رائحة منعشة، والأزهار بيضـاء، والثمرة إما مدورة مثل ليمون بنزهير أو متطاولة، وحجمها يكون عادة في حجم البيضة، إلا أن ليمون بنزهير أصغر ومدور عادة يميل له إلى اللون الأخضر. أما النوع الكبير فلونه عادة أصفر.

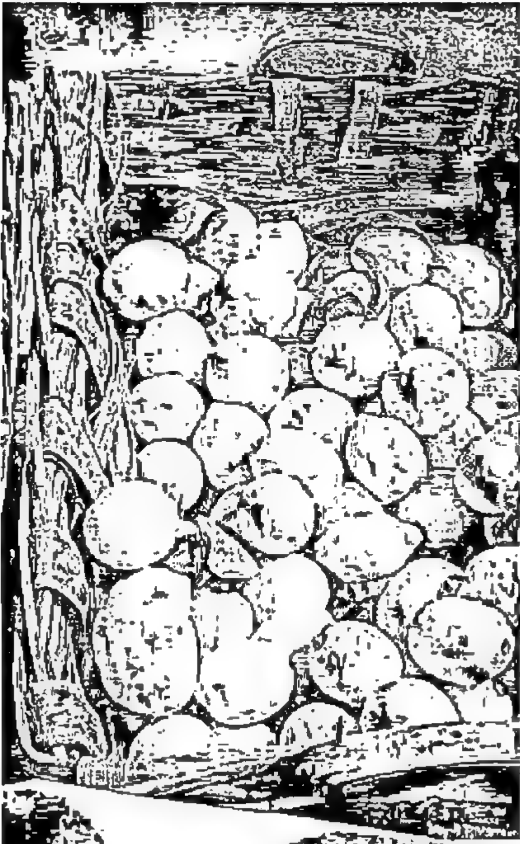
يعرف الليمون علمياً باسم Citrus limon من الفصيلة الشذابية Rutaceae.

الموطن الأصلي لليمون: آسية وازدهرت زراعته في حوض البحر الأبيض المتوسط بشكل خاص. ثم انتقلت زراعته إلى أوروبة.

الجزء المستخدم من الليمون: العصير وغلاف الثمرة وزيت الثمرة.

المحتويات الكيميائية لليمون:

تحتـوي قشـور ثمرة الليمون على زيت طيار، وأهـم مركبات هذا الزيت ليمونين Lemonene وسـترال Citral وإن نونانـال n- nonanal، وإن ديكانـال n-decanal، وإن دوديكانال n-dodecanal، ولينا لايل أستيت Linalyl acetate وجيرانايل أسيتيت geranyl acetate وسترونيـلال أسيتيـت Citronellyl acetate، وميثايـل أنثرانايليـت Methyl anthranilate كمـا يحتوي على فلافونيدات. كما يحتـوي على فيتامينات مثل فيتامين ج، ويعد أغنى أنواع الثمار، حيث يحتوي كل ١٠٠ جرام من عصير الليمون على نحو٦٥ مجم من فيتامين ج. كما يحتوي على فيتامين ب والنياسين والريبوفلافين وعلى مواد



كربوهيدراتية وسكرية وحمض الليمون ومعادن مثل الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم وقليل من الحديد وعلى نسبة عالية من مادة السترين.

الاستعمالات:

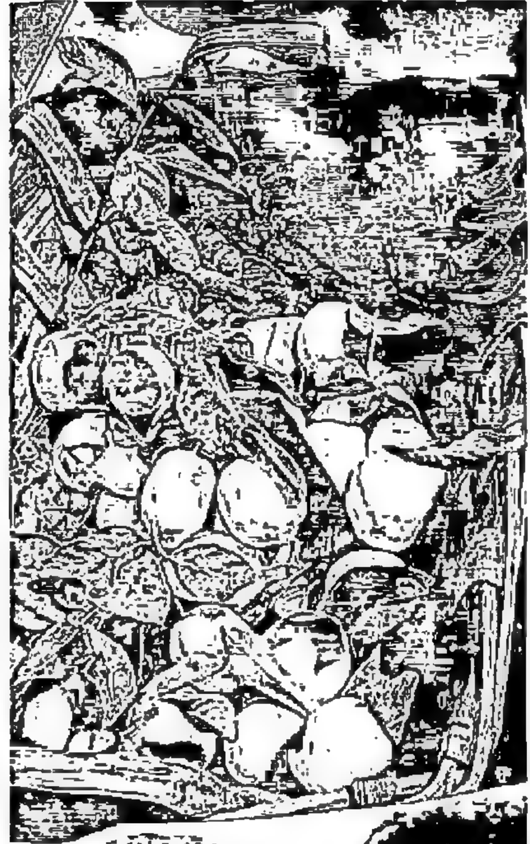
ورد الليمون في بردية برلين الطبية ضمن إحدى الوصفات العلاجية؛ حيث ذكرت وصفة مكونة من عصير الليمون ممزوجاً مع اللبان الذكر والعنب والتين لعلاج النزلات المعوية. كما ورد عصير الليمون في إحدى البرديات الفرعونية لعلاج اللثة الضعيفة والمترهلة بطريقة استعمال التدليك الموضعي.

كما عرف الفراعنة قيمة عصير الليمون وفوائده في إبادة الجراثيم المسببة للعفن.



قال أطباء العرب قديماً: «إن قشر الليمون منبه قوي للمعدة، وفاتح جيد للشهية، ومقوٍ للقلب والكبد ومدر للبول». ومن أقدم الأزمان، والناس يستخدمون الليمون دواءً شافياً من عدد من الأوبئة والأمراض: كالكوليرا والتيفوئيد والروماتزم والنقرس والإنتانات المعوية وأمراض الكبد. ولعلنا ما زلنا نذكر كيف يشتد إقبال الناس على الليمون عند ظهور وباء الكوليرا؛ حيث نادى الأطباء باستعمال عصير الليمون، وذلك بإضافته إلى ماء الشرب بعد غليه؛ لأن الليمون له خاصية قتل جراثيم الكوليرا التي تنتشر عن طريق الماء.

وعندما يولد الأطفال يقطر الأطباء أو القابلات قطرة واحدة من عصير الليمون في عيون المواليد فور خروجهم من الأم؛ وذلك بقصد جلاء بصر المولود



حديثاً، ووقايته شر الالتهابات وانتقال الجراثيم الهاجعة في طيات جهاز والدته التناسلي. كما لعلنا نذكر كيف أقبل الناس على اتقاء مرض الإنفلونزا بوساطة الليمون عندما اجتاحت منطقتنا، وكيف أثبت الليمون مفعوله الحاسم في إيقاف فيروسات الأنفلونزا عن النمو والانتشار. وقد أعلن الطبيب الألماني الدكتور «ملتون» أن الليمون دواء أكثر فاعلية وقدرة في أمراض الفم والوقاية منها، وخاصة الأمراض التي تؤدي إلى تخلخل الأسنان وسقوطها المبكر.

والليمون مقبض للأوعية الدموية، كما أنه مخثر للدم، فهو إذن يستعمل في تضميد الجروح وعلاج القروح. فإذا ما أصيب شخص بالرعاف فما عليه إلا دلك فوهة الأنف بقطعة قماش أو قطن مبللة بعصير الليمون، وسيكون أثر ذلك سريعاً وحاسماً. كما أن فيتامين ج يؤثر تأثيراً على فرط الغدة الدرقية؛ ولذا ينصح الأطباء المرضى المصابين بفرط الغدة الدرقية بتناول الليمون بكثرة. ولما كان المصابون بضخامة الغدة الدرقية يعانون من توتر الأعصاب والاضطرابات العصبية والرجفان، فإن أثر الليمون كمصدر من مصادر الفيتامين المذكور بالإضافة إلى فيتامين ب جيد لتهدئة الأعصاب.



كما أنه من المعروف أن فيتامين ج يقي من مرض الآسقربوط، وفيتامين ب يقي من التهاب الأعصاب، والنياسين يقي من مرض البلاجرا، والريبوفلافين ينظم عمليات الأكسدة والتمثيل الغذائي. ومن المعروف أن المعادن الموجودة في الليمون والسترين تقوي جدران الأوعية الدموية، وتحفظ



المعدل القلوي الذي يجب أن يكون عليه الجسم. وبالرغم من أن عصير الليمون حامضي التأثير إلا أنه إذا دخل جسماً لا يضره، ولا يزيد من درجة حموضة الدم. وهو بذلك يعد مفيداً في حالات الروماتزم والنقرس والبول السكري، وأكدت الأبحاث الحديثة أن عصير الليمون يقضي على ٩٥٪ من الميكروبات والقدرة على تجميد فعل الجراثيم؛ حيث يقضي على المكورات العنقودية عبر ١٥ دقيقة فقط، والمكورات الأخرى خلال ٣ ساعات، وبذلك يعد الليمون مضاداً حيوياً جيداً. كما أن الليمون يلعب دوراً هاماً في تقوية الجهاز المناعي. كما أن الليمون له دور كمدر للبول، ويساعد كثيراً للتأثير الحمضي لليمون، فإن لديه القدرة على قتل الجراثيم التي تلوث الطعام، كما هو الحال بالنسبة للتيفوئيد والباراتيفوئيد والكوليرا.

ومن المعروف طبياً أن الإنسان البالغ يحتاج يومياً إلى ٧٥ مجم من فيتامين ج، أما الطفل الصغير فيكفيه ٣٠ مجم، والطفل من عمر سنة إلى عمر ١٤ سنة يحتاج إلى كمية تتراوح ما بين ٣٠-٩٠ مجم، بينما يحتاج الفرد في سن العشرين إلى نحو ١٠٠ مجم، ثم تنخفض احتياجات الإنسان بعد ذلك تدريجياً إلى ٧٥مجم، ما عدا مدد معينة قد يحتاج فيها الإنسان إلى جرعات كبيرة من فيتامين ج، كما هو الحال في بعض الأمراض أو العمليات الجراحية التي تصل فيها الكمية إلى ٢٠٠مجم أو أكثر يومياً، وغالباً ما تقدم هذه الكمية على هيئة أقراص أو حقن.



- يستعمل محلول ملحي يحتوي على نحو ١٪ من عصير الليمون إلى مياه الشرب أو عصير ليمونين على طبق السلطة أو الشوربة للوقاية من أمراض الكوليرا والحميات.

- يستعمل عصير الليمون على هيئة مشروب لحالات كسل الكبد والكلى.

- ويستعمل عصير الليمون على هيئة مشروب لحالات الروماتزم وأوجاع المفاصل والنقرس، حيث إنه يساعد كثيراً على إذابة الأملاح المترسبة في المفاصل.

- ويستعمل أيضاً على هيئة غرغرة أو مضمضة ثلاث مرات يومياً لحالات التهاب الفم واللسان والحنجرة.

- ويستعمل كمادات دافئة بعصير الليمون للصداع وضربة الشمس والروماتزم المفصلي.

- يستخدم للتدليك الموضعي بنصف ليمونة مدة دقيقتين يومياً لإزالة خشونة الجلد بالمرفقين.

- يستعمل مزيج مكون من عصير الليمون الطازج والجيلسرين والكولونيا، لدهان موضعي لإزالة خشونة اليدين والساقين.

- يستعمل عصير الليمون الطازج دهاناً لتفتيح لون البَشَرة، والتخلص من البقع والنمش.

- يستعمل عصير الليمون الطازج مع ماء الورد، حيث تغمس قطعة قطن في هذا المزيج، وتمرر على الوجه لإنعاش وتقوية بشرة الوجه.

ويعد الليمون من مضادات الأكسدة القوية، وعليه فإنه يستخدم لإخراج السموم من الجسم.



الليمون الهندي

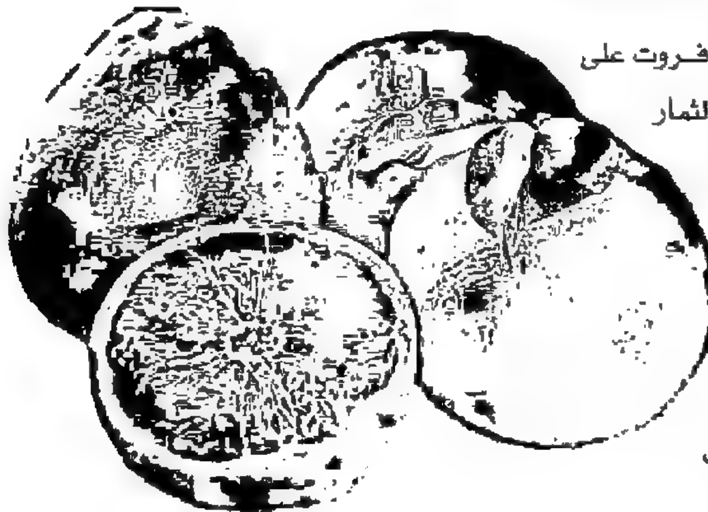
Grapefruits

ويعرف بليمون الجنة Paradisapfel. والجريب فروت أو الليمون الهندي عبارة عن شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى نحو ٤ أمتار. أوراقها تشبه أوراق البرتقال، والليمون بيضاوية ملساء لامعة صلبة. الأزهار بيضاء. الثمار كبيرة أكبر من البرتقال، ويوجد منه أنواع، والنوع ذو اللب الأحمر هو أفضلها.

يعرف علمياً باسم Citrus Paradisi من الفصيلة الشذابية Rutaceae. الجزء المستعمل: الثمار.

الموطن الأصلي للجريب فروت (ليمون الجنة أو الليمون الهندي): الهند، ويزرع في المناطق ذات المناخ شبه الاستوائي في جميع أنحاء العالم.

المحتويات الكيميائية لليمون الهندي:



تحتوي ثمار الجريب فروت على فيتامين ج، ويعد من أكثر الثمار غنى بهذا الفيتامين، وبايوفلافونيدات وبوتاسيوم والحديد وحمض الفوليك والكالسيوم ومعادن أخرى. النوع الأحمر غنية بالبيتاكاروتين والبكتين ومركب



الليكوبين الذي يلعب دوراً كبيراً كمضاد للأكسدة ومركب الهسبريدين. كما تحتوي الثمار على زيت طيار.

الاستعمالات:

كان الليمـون الهنـدي يستخدم فقط مع طعام الإفطـار، ولكن لكونه يحتوي على مـواد هامة بالنسبة للجسم فلـم يعد يستخدم فقط مع طعام الإفطـار. ولكنه أصبح فاكهـة محبوبة تؤكل في أي وقت، والليمون الهندي مغـذٍ. ويقال: إن نصف ثمرة توفر أكثر من ٥٠٪ من الحصة الغذائية الموصى بها للبالغين من فيتامين ج. كما أنها تحتوي على ٣٢٥ ملجم من البوتاسيوم وَ ٢٥ ميكروجرام من حمض الفوليك.

يحتـوي كـوب واحد من عصيـر الليمون الهنـدي غير المحلي علـى ٩٥ ملغم من فيتامين ج وهو أكثر من ١٥٪ من الحصة الغذائية الموصى بها منه.

الليمـون الهندي غني بالبكتين، وهو من الأليـاف القابلة للذوبان التي تعمل على تقليـل الكوليسـترول في الدم. بالإضافـة إلى ذلك تشير الدراسـات الحديثة إلى أنه يحتـوي على مواد أخرى تقي من الإصابة بالأمراض، فعلى سبيل المثال تحتوي الأنواع الحمـراء والزهرية اللـون على نسب عالية مـن مركب الليكوبين، وهـو مادة مضادة للأكسدة، وتقلل خطر الإصابة بسرطان البروستاتا.

وقد ربطت إحدى الدراسات التي أجريت في هارفرد، واستمرت ست سنوات واشترك فيها ٤٨٠٠٠ طبيب وأخصائي تغذية بين تناول ١٠ حصص من الأطعمة الغنية بالليكوبين في الأسبوع، وبين انخفاض نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا بمعدل ٥٠٪ من المواد الكيميائية الواقية الموجودة في الليمون الهندي. حمض الراتنج الفينولي الذي يمنع تكون الأمينات النتروزية المسببة للسرطان، ومنها أيضاً الليمونيدات والتربينات والتربينات الأحادية التي تحفز إنتاج الأنزيمات الواقية من الإصابة بالسرطان. كما أن البايوفلافونيدات التي تلعب دوراً في إعاقة عمل الهرمونات المحفزة لنمو الأورام.

كما أن ليمون الجنة يخفف آلام التهاب المفاصل، ومرض الذئبة الحمراء، والأمراض الالتهابية الأخرى. ويعتقد بأن هذا التأثير يعود لوجود مادة كيميائية نباتية تعيق عمل البروستغلندينات التي تسبب الالتهاب.

إن شرب عصير ليمون الجنة مخلوطاً مع عصير البرتقال يومياً يقي الإنسان من أمراض كثيرة. وينصح بشرب عصير مكون من برتقالة وحبة ليمون الجنة وحبة جزر تعصر وتشرب على الريق يومياً. هذا العصير يمنع من أزيز الرئتين وبالأخص عند الأطفال والكبار في السن.





الماش
Caw pea

الماش نبات عشبي يشبه إلى حد ما نبات الفاصوليا، ويعد أحد نباتات اللوبيا والفاصوليا، ثمرته تشبه اللوبيا، إلا أنها أصغر وذات لون أخضر، وقد وصف بأنه يشبه الكرسنة الكبيرة، وطعمه طيب يعرف النبات علمياً باسم Vigna nilotica من الفصيلة البقولية Leguminosae.

الموطن الأصلي للنبات: الهند واليمن.

الجزء المستخدم من الماش: بذوره.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور الماش على كالسيوم بنسبة ١١.٤٪ وكالوري ٥.٢٢٪ وبروتين ١.٤٪ وكربوهيدرات ٥.٤٪ وبوتاسيوم ٠.٠٨٪ وثيامين ٠.٠٩٪ وريبوفلافين ٠.٤٠٪ مجم ونياسين وحمض الآسكوربيك ٢٪ مجم.

الاستعمالات:

استعمل الماش منذ مئات السنين، ويستعمل في اليمن على نطاق واسع ويسمى بالأقطن.

يقول داود الأنطاكي في تذكرته عن الماش: (قاطع الحرارة) وكسر سورة الدم والحمى ومقوي العصب. محلل الأورام، وجلاء للكلف، ويغير الألوان، وقاطع للعرق والاسترخاء، وجابر للكسور والإعياء).



ويقول ابن سينا في جامعه: (هو ضماد لوجع الأعضاء) خصوصاً مع طلاء العنب والشراب المطبوخ مع زعفران، ويوضع على الرض والفسخ).

ويقــول ابن البيطار في جامعه: (يسكن الأعضاء إذا ضمدت به الأعضاء المتعبة، فينفعهــا ويسكن وجعهــا، ولا سيما إذا عجن مطبوخه بالزعفــران والمر. يعقل البطن ويسكــن الحرارة. يقلل الرغبة الجنسية، وماؤه يلين البطن. شرب مُغلّيه ينفع السعال ونزلات البرد، وهو نافع للمحمومين. إذا طبخ بالخل نفع من الجرب المتقرح).

والطب الحديث يقول: إن رماد بذور الماش إذا أعطي على هيئة شاي فإنه يحدث الطلــق. وإذا خلــط الرماد مع الخل كان علاجــاً نافعاً لقشرة الرأســ. كما أنه يقطع النفث.

يستخــدم الماشــ على نطاق واســع في الغذاء، حيث يطبخ مــع الأرز، ويصنع منه حساءً جيداً.

ولكن يجب الحذر من كثرة استعماله من قبل الرجال، لأنه يخفض الباءة.





المتـة
Mate

المتـة نبـات شجري صغير دائم الخضـرة، يصل ارتفاعهـا إلى ٦ أمتار، أوراقها كبيرة مرنة بيضوية الشكل ومسننة وقاسية، ذات أزهار بيضاء، وثمارها حمر صغيرة، وأحياناً سود أو صفراء بحجم حبة الفلفل الأسود.

تعرف المتة بعدة أسماء مثل بهشية الشاي أو شاي باراغواي.

تعـرف المتـة علميـاً باسـم Ilex pazaguaziensis، ولها مرادف يعـرف باسم I. palaguensis من الفصيلة Aquifolicaceae.

الجزء المستعمل من النبات: الأوراق.

الموطـن الأصلـي للنبات: ينمـو النبات بريـاً في شمـال الأرجنتـين والباراغواي والأرغـواي وجنوب البرازيل وإسبانية والبرتغال، وتـزرع حالياً بشكل كبير في أمريكة الجنوبية.

لا تقطف أوراق المتة إلا عندما تنضج الثمار، ثم تحمى الأوراق على نار الحطب، وتسحق ثم تخزن في أكياس مدة سنة قبل بيعها.

المحتويات الكيميائية :

تحتـوي أوراق المتة علـى مشتقات الإكزانثين بما في ذلـك الكافئين والثيوبرومين والثيوفللين وحمض العفص، وتحتوي أيضاً على سكر وعلى فيتامين ج.



ماذا قال الأقدمون عن المتة ؟

يرجع استعمال المتة في أمريكة الجنوبية إلى زمن قديم جداً، حيث لاحظ المبشرون اليسوعيون منذ ما يزيد عن ٢٠٠ عام أن الهنود الحمر في أمريكة الجنوبية لا يأكلون سوى اللحم، وأنهم ومع ذلك لا يعانون من مرض الأسقربوط، وهو المرض الذي يصيب البحارة، الذين كانوا يتغذون على اللحم فقط. فاستنتج اليسوعيون أن الشاي هو المتة الذي كانوا يتناولونه في فناجين مصنوعة من الدباء، هو الذي كان يحميهم من ذلك المرض، فأطلقوا عليه اسم Mate. وهي كلمة إسبانية تعني الكرنيب (الدباء)، وبدؤوا بزراعة هذه الشجرة التي تشبه البهشية Houx وراحوا يشربونها. دخل شاي اليوعسيين، الذي يدعى المتة أو شاي الباراغواي إلى الولايات المتحدة الأمريكية عبر السبعينيات ويعد بديلاً للقهوة غير محتوي على الكافئين، كما تحتوي على فيتامين ج، مما يجعلها أكثر تغذية من نبات آخر يحتوي على الكافئين مثل القهوة والشاي والكولا والكاكاو. ثم قام اليسوعيون بتقديم المتة للرواد الأوروبيين فتعرفوا إليها، وتعد اليوم أحد المشروبات المنبهة، التي يفضلها الأمريكيون الجنوبيون، حتى إنها أكثر شعبية من الشاي والقهوة في الأرجنتين والباراجواي والأرغواي، ويوجد بالفعل أكثر من ٢٠٠ نوع من المتة تباع في الأرجنتين، حتى إنهم يدعون أن كل أرجنتيني يستهلك منها نحو ٢٥ كيلوجراماً سنوياً، ويتضاعف هذا الرقم في الأرغواي. وفي أحيان كثيرة يضيف الأمريكيون الجنوبيون المتة إلى خبزهم. ويعد شراب المتة هو الأكثر استهلاكاً، الذي يفضله الأمريكيون الجنوبيون، حيث لا يعدونه منبهاً ممتعاً فحسب؛ بل مانعاً للمرض أيضاً، ومدراً للبول، يعالج احتباس البول. كما تستعمل المتة منشطاً للهضم. أما رعاة البقر في الأرجنتين فهم لا يستهلكون غالباً سوى اللحم والمتة تماماً كالهنود الحمر فيما مضى.

وماذا قال الطب الحديث عن المتة؟

يوصي العديد من الأخصائيين بتناول فيتامين ج في حالة الرشح وبما أن المتة تحتوي على قدر كبير من هذا الفيتامين، فهي تعد غذاءً مغذياً ومنبهاً. وقد حثت الدراسات الحديثة على تناول المتة لعلاج الصداع والشقيقة والألم العصبي والتعب

والاكتئـاب المعتـدل، كما أنها تخفض نسبـة السكر في الدم. كما تعـد المتة من أفضل المهضمـات. ويفضـل شربها بعد الطعـام بوقت طويـل لتسهيل هضمـه، وإذا شربت قبـل الطعـام فإن شاربهـا يشعر بالشبـع، وإذا شربت علـى الريق فإنهـا تلين المعدة والأمعاء. والإكثار من شربها لا يحدث الإمساك ولا تضر بالقلب والأعصاب كما تفعل القهـوة، بل تبعث النشاط في العضلات والأعصاب، وتزيل عسر النفس، وتفيد الذين يرهقون أدمغتهم وعضلاتهم، وتساعـد العمال والرياضيين على تحمل التعب والمشي والإرهاق.

كيـف تحضَّر المتـة: يوضع ملء ملعقة مـن المتة في كوب سبـق أن وضع به السكر والليمـون. ثـم يصب فوقها الماء المغلّى، ثم تحرك وتترك عـدة خمس دقائق وتشرب، أمـا في أمريكـة الجنوبيـة فإنهم يمصـون الماء بوساطـة أنبوب مجـوف مصنوع من الفضـة أو النحاسـ أو القش، والمعروف باسم بومبيل، والعـادة أن توضع المتة في كرة مـن القرع الصفـراء والخشب المحفور المجوف، ويقوم الشاربـون بصنعها وزخرفتها هي والبومبيل.

وقـد نقل شراب المتة مـن أمريكة الجنوبية إلى بلاد الشـام وغيرها من البلدان العربيـة المهاجرون والعرب إلى أمريكة والعائدون منهـا. وأصبح شراب المتة منتشراً في مواطن العائدين الأول، ثم انتقل إلى المدن الأخرى.

هل هناك أنواع أخرى من المتة ؟

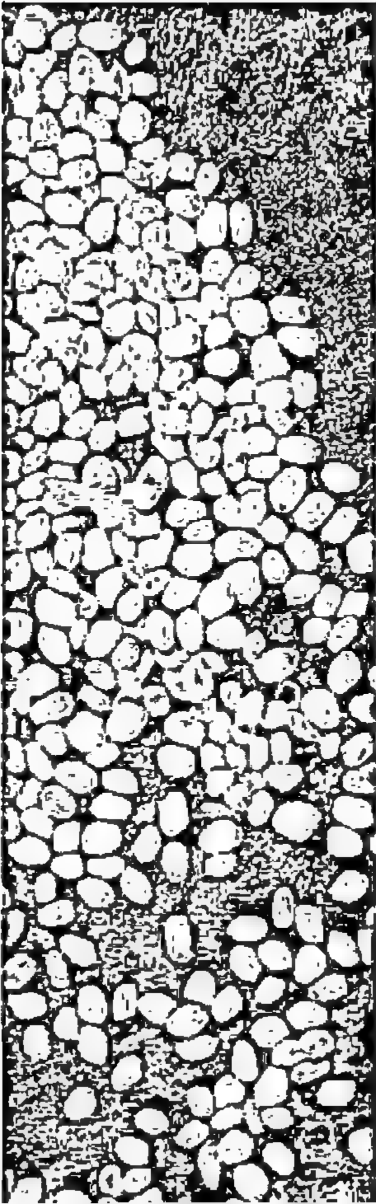
نعـم هناك ما يسمى بهشية الكـوادور والمعروفة علمياً باسم Ilex guayusa، وهي تستخـدم بطريقـة مماثلة للمتـة، ولكنها تستخـدم أيضاً لعلاج الملاريـا وآلام الكبد والزهـري، وتنظف الجهاز الهضمي. ويعتقد شعب جيبـارد أنها مفيدة أثناء الحمل، كما يعدونها مقوية للباءة.





المحلب

Mahleb



هو عشب يصل ارتفاعـه إلى نحو المترين، وله ورق شبيه بورق المشمش أو أصغر منه قليلاً. وهو معمر وله أزهار صغيرة بيضاء إلى وردية، وثماره عبارة عن حبوب منتشرة على جميع الأغصان وهو مدور.

يعـرف علميـاً باسـم Prunus vinginiana مـن الفصيلة الوردية Rosaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أذربيجان ونهاوند.

الجزء المستخدم من المحلب: البذور.

المحتويات الكيميائية:

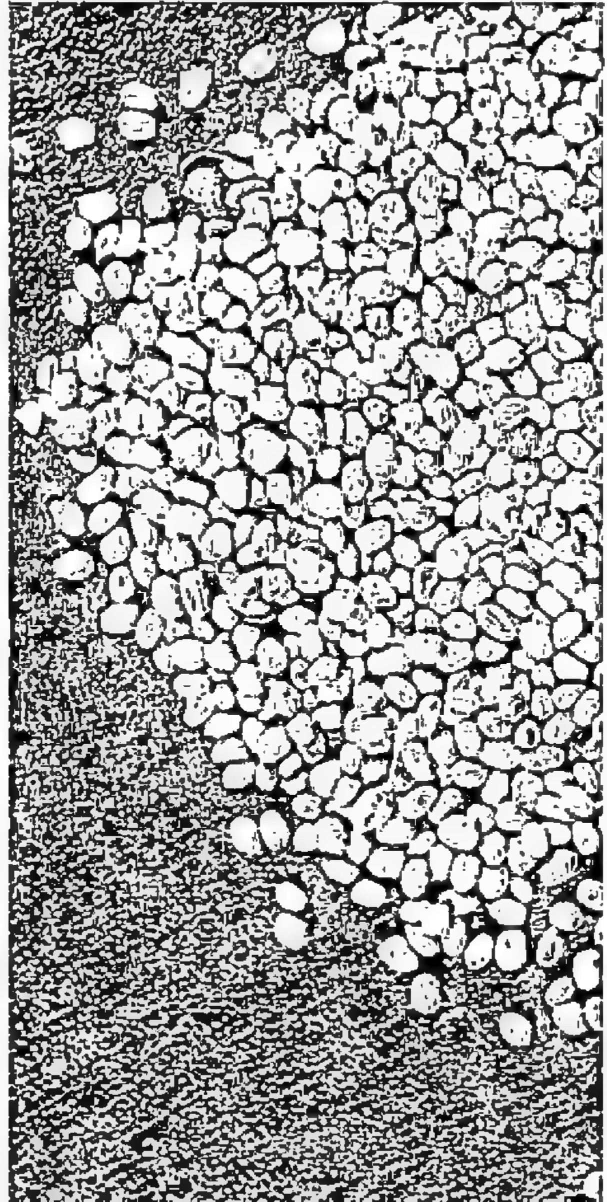
يحتـوي المحلـب على زيـت طيـار وبروناسـين Prunasin وأنـزيم البرونيـز Prunase وحمضـ الكوماريـن وأميجدالين Amygdalin ومواد عفصية وسكرية وهلامية.

الاستعمالات:

مـاذا قـال عنـه الأقدمـون: يقـول إسحق بـن عمران: «المحلب ضروب أبيضـ وأسود وأخضر، وصغير الحب وأكبره

مثل الجلنارة، وهو الجزيري، وأصغره الأندلسي، وأجوده أبيضه وأنقاه وأذكاه رائحة؛ يستعمل منه قلوبه دون قشره، وهو أسود القشرة وداخله أبيض. يؤتى به من أذربيجان ونهاوند ويجمع أيلول». أما داود الأنطاكي فيقول:

«مفرح، مقو للحواس، مانع الخفقان والبلغم. يمنع ضيق النفس والرطوبات اللزجة. منق للمعدة، ويحلل الرياح وأوجاع الكبد والكلى والطحال والحصى وعسر البول. مسمن، ومفتح السدد، قالع للكلف والجرب، ومنق للبشرة، يطلي على الوجه فيقلع الكلف، وينقي البشرة. نافع للفالج والمفاصل والأورام والنقرس شرباً وطلاءً، ويجبر الكسور، ويشد عضلات البدن، ويطرد الرائحة الكريهة للنفس، وطارد للهوام، ومسقط للديدان. وذلك بمزجه مع العسل طعاماً. يقوي الأعضاء الضعيفة، مانع للنزلات، يزيل الغشي وأوجاع الكبد والظهر. يبطل السحر إذا حمل في خرقة زرقاء والتبخر به».



أما ابن سينا في القانون، فيقول: «جلاء لطيف محلل مسكن للأوجاع. جيد لأوجاع المفاصل والخاصرة والظهر، نافع للغشي مشروباً بالعسل، نافع من القولنج والحصاة في الكلية والمثانة. نافع للظهر مشروباً بماء العسل».

أما ابن البيطار فيقول: «حار لين نافع لوجع الخاصرة إذا شرب نفع من الغشي. يعد أحد الأدوية النافعة للتنقية من الفضول المخرجة للدود وحب القرع.

مفتت لحصى الكلى والمثانة. جلاء محلل لطيف مسكن للأوجاع جيد للظهر. نافع للقولنج. يقوي الكبد. يقلع الكلف إذا دق وخلط بالماء وطلي على الكلف أزاله».

وفي الطب الحديث «يستخدم لتسكين حالات الربو والسعال والكحة والنزلات الصدرية، ويرجع هذا التأثر إلى تكون حامض الهيدروسيانيك، الذي يتولد من جلوكوزيد البروناسين المركب الرئيس في المحلب.

كما يقوم المحلب بخفض درجة الحرارة عند الأطفال عندما يسحق سحقاً ناعماً، ويخلط مع ماء دافئ لتكوين عجينة رخوة توضع على جبين الطفل، فإن الحرارة تنخفض بشكل جيد، وهذا مجرب.

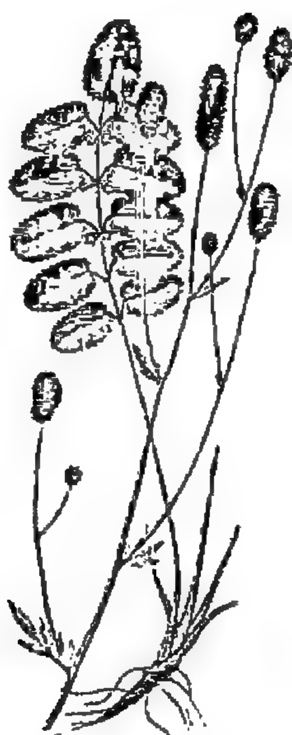
كما أن المحلب إذا سحق سحقاً ناعماً وخلط بقليل من الماء الدافئ، ووضع كلبخة على مواقع الكلف في الوجه مرة كل يوم بضعة أيام، فإنه يزيل الكلف.

يدخل المحلب في وصفات التسمين، فهو مسمن جيد للنحفاء.



المرقئة الكبيرة

Great Burnet



عشب معمر له جذمور غليظ، وباقة من الأوراق في قاعدة العشب، أوراقه ريشية مؤلفة من ٧ إلى ١٥ وريقة ذات أعناق طويلة بيضاوية الشكل ومسننة الحواف. ذات ساق قائم، الأزهار بنفسجية اللون صغيرة الحجم، تنتظم فوق الأغصان على شكل سنابل.

الموطن الأصلي للعشب: أوروبة. وليس لهذا العشب علاقة أو قرابة بعشب المرقئة كاسرة الحجر؛ حيث إنها من فصائل مختلفة وأجناس لا علاقة لهما ببعض.

الجزء المستخدم من العشب هو الجذمور والأوراق قبل الإزهار. يحتوي النبات على مواد عفصية وصابونينات وجلوكوزيدات وفلافونويدات وفيتامين ج.

كان النبات يستخدم تقليديا لوقف نزيف الدم من الجروح الخارجية ومن النزيف الداخلي. ويستخدم الجذمور حالياً كمُغلّى لعلاج التهابات المعدة والأمعاء، والإسهال، ولوقف نزيف اللثة، ولعلاج نزيف الطمث القوي والصعوبة في التبول. أما الاستعمال الخارجي للنبات فتستعمل الأوراق والأغصان الفتية على هيئة ذرور لعلاج القروح والجروح المفتوحة والطفح الجلدي. كما تستعمل كغرغرة لعلاج التهاب اللوزتين.



المرقئة كاسرة الحجر

Saxifrage

عشبة معمرة ذات جذر طويل يشبه في شكله المغزل أو الجزر، ساقه مضلع ومكسو بشعر دقيق متفرع في الجزء العلوي. أوراقه ريشية وخاصة السفلى، بينما الأوراق العلوية للساق معنقة ومقسمة على وريقات صغيرة. أزهار العشبة بيضاء اللون منظمة في عناقيد في نهاية أغصان النبات.

الموطن الأصلي للعشبة جميع أنحاء أوروبة. وينمو في الأماكن الجافة على تربة كلسية.

الجزء المستخدم من العشبة جذورها. التي تحتوي على زيت طيار وفيوروكومارين ومواد قابضة ومواد صابونية.

تستخدم الجذور على نطاق واسع في الطب الغربي كمقشّع للبلغم، ومضاد للتقلصات، ومدر للبول، ومطهر، وتستعمل الجذور بشكل محلول أو بشكل مسحوق لعلاج الربو والتهابات الجهاز التنفسي، واضطرابات الجهاز الهضمي، والانتفاخات المعروفة بتطبل البطن وكذلك الإسهال.

ويجب عدم استخدام جرعات كبيرة، حيث إنها تؤذي الكلى. تستعمل الجذور خارجياً على هيئة لصقات لعلاج الجروح البطيئة الالتئام، وتستخدم غرغرة لألتهاب اللثة؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة وتغلى مع ملء كوب ماء مدة ٥ دقائق، ثم تصفى، ويستعمل غرغرة بمعدل أربع مرات في اليوم.



المسك
Musk



المسك كلمة عربية واسم لطيب من الأطياب القليلة التي مصادرها حيوانية.

والمسك يحصَل عليه من غزال المسك، وهو حيوان له شكل الغزال عامة، طوله يبلغ نحو المتر وارتفاعه عند الأكتاف يبلغ نحو نصف المتر، وشعره بني رمادي، وهو طويل وخشن. وغزال المسك من الغزلان الخوافة، يسعى لطلب طعامه ليلاً، وهو سريع الهرب، ولذلك يصعب على الصيادين صيده، ويلجؤون إلى نصب المصايد لاصطياده.

وغزال المسك يقطن غابات الهملايا، ويفضل أعاليها، وتمتد مساكنه إلى التبت وإلى سيبيريا والشمال الغربي من الصين وأواسط آسيا عامة.

يوجد المسك في كيس يبلغ حجم التفاحة أو البرتقالة عند الفتحة القلفية في مؤخرة البطن للذكور دون الإناث، في هذا الكيس يفرز الغزال مسكه.

فالذكور هي وحدها مصدر المسك، ولا بد من قتل الغزال للحصول على المسك: حيث يفصل هذا الكيس أو الغدة فصلاً كاملاً، ثم تجفف في الشمس أو على حجر أو تغطس في زيت ساخن جداً. ويقال: إن الكيس الذي يحوي المسك ليس إلا خراجاً كبيراً، ويقوم الغزال عند نضجه بحكه على أحجار خشنة: فينسلخ الكيس بما فيه، ويجمعه تجار المسك من على الأحجار كما هو.

والمسك يظهر في التجارة، إما كما هو على هيئة غدد كاملة Musk in pods أو مستخلصاً على شكل محبب Musk in grain وأحسن أنواع المسك هو الوارد من الصين أو التبت، ويليه الوارد من أسام أو نيبال. وأقلها الوارد من سيبيريا.

والمسك الجيد عبارة عن مادة جافة قاتمة اللون إرجوانية، ملساء، مرة المذاق.

المحتويات الكيميائية للمسك:

يحتوي المسك على زيت طيار، والمركب الرئيس في هذا الزيت هو مسكون Muskone، وهو مركب كيتوني. كما يحتوي المسك على هرمونات ستيرويدية ومسكوبايريدين وقلويدات أخرى وببتينات.

الاستعمالات:

يستعمل المسك على نطاق واسع، ويكفي أنه نزل في القرآن الكريم، وفي الأحاديث النبوية الشريفة، فقد ثبت في صحيح مسلم عن أبي سعيد الخُدْري ﵁، عن النبي ﷺ أنه قال: «أطيب الطيب المسك» وفي الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها «كنت أُطيِّب النبي ﷺ قبل أن يُحرم، ويوم النَّحر وقبل أن يطوف بالبيت بطيب فيه المسك».

والمسك ملك أنواع الطيب وأشرفها وأطيبها، وهو الذي يضرب به الأمثال، ويشبه به غيره، ولا يشبه بغيره، وهو كثبان الجنة.

والمسك يسر النفس، ويقويها، ويقوي الأعضاء الباطنة جميعها شرباً وشماً، والظاهرة إذا وضع عليها. نافع للشيوخ والمبرودين، لا سيما زمن الشتاء، جيد للغشي والخفقان وضعف القوة بإنعاشه للحرارة الغريزية، ويجلو بياض العين. وينشف رطوبتها، ويخرج الرياح منها ومن جميع الأعضاء، ويبطل عمل السموم، وينفع من نهش الأفاعي. وهو أقوى المفرحات، مطيّب للعرق، مقوٍ للقلب، مشجع لأصحاب المرة السوداء، وهو مسخن للأعضاء، مقوٍ لها. إذا أخذ جزء يسير منه وخلط مع دهن خلطاً جيداً وطلي به رأس الإحليل أعان على كثرة الجماع، وسرعة الإنزال. فهو ينفع من العلل الباردة في الرأس.

المسك يدخل كمثبت في أغلى أنواع العطور؛ حيث يعطي رائحة نفّاذة لها ودواماً، ورائحته أبقى من كل الروائح.

يوجد مسك مشيد كيميائياً وهو أبيض، ولكنه أرخص ثمناً من المسك الأصلي، مسك الغزال.





الموز
(Plantain) Banana



الموز نبات معمر من وحيدات الفلقة، ذات ساق قوية وأوراق عمودية لولبية، وأليافها قوية، ولونها أخضر داكن، وثمرتها تظهر في مجموعة من الأمشاط، يحتوي كل مشط منها على ١٠ - ٢٠ موزة؛ والموزه لبية متحورة خالية من البذور، وتموت الشجرة بعد إثمارها.

وقد تثمر عدة سنوات. وهي تنمو بسرعة وتعطي إنتاجاً وفيراً. وتقطع الأمشاط وجلدتها خضراء، وتشحن إلى مكان تصريفها، وهناك تخزن وتصبح القشرة صفراء ذات بقع سوداء، وتعالج بالتبخير لإنضاجها.

يعرف الموز بالطلح، ويعرف بأسماء «موز الفردوس» أو «تفاح الجنة» أو «تفاحة آدم أو «شجرة آدم»، لاعتقاد بعض القبائل أنه الثمرة التي حرمت على آدم وحواء. كما يسمى «يموز العقلاء أو الحلماء» لأن فلاسفة الهند كانوا يجلسون في ظله ويأكلون ثمره.

يعرف النبات علمياً باسم Musa spp من الفصيلة Musaceae.

الجزء المستعمل: الأزهار والثمرة والأوراق.

الموطن الأصلي للموز: الهند، أو الملايو، ومنها انتقل إلى فارس، ثم انتشر في بقية المناطق، وقيل: إنه ولد في أمريكا اللاتينية.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الموز على فيتامين أ، ج وفيتامين ب وقليل من فيتامين هـ ومعادن مثل الكالسيوم والمغنسيوم والحديد والفسفور والزنك والصوديوم ومواد عفصية وماء ونشاء وسكر العنب وسكر القصب ودهن ومواد بروتينية.

الاستعمالات:

لقد اكتشف البشر خصائص الموز الغذائية منذ زمن بعيد، فقد ورد في وثيقة يرجع تاريخها إلى ٣٠٢ سنوات قبل عصر المسيح -عليه السلام- كلام عن ثمرة ذهبية وخصائصها الغذائية.





والعالم النباتي بليني أثنى سنة ٧٩ قبل الميلاد على الموز، فقال: «إن الموز غذاء مألوف عند الفلاسفة الهندوس، وقد كانوا يستظلون بأوراق أشجاره الكبيرة، ويتخذون من ثماره الحلوة غذاء يساعدهم على التأمل في أسرار الكون، ولذلك أطلق عليه اسم «طعام الفلاسفة» أو «فاكهة الحكماء».

وعرف العرب الموز منذ القدم، وورد ذكره في آثارهم الباقية وورد اسمه «الطلح» في القرآن الكريم في سورة «الواقعة»، وأشاد بعض الشعراء في وصفه منهم الشاعر «ابن الرومي» القائل:

إنما الموز إذ تمكن منه ... كاسمه مبدلاً من الميم فاءا
وكذا فقده العزيز علينا ... كاسمه مبدلاً من الزاي تاءا
فهو الفوز، مثلما فقده المو ... ت، لقد عم فضله الأحياءا
ولهذا التأويل سماه موزاً ... من أفاد المعاني الأسماءا
نكهة عذبة وطعم لذيذ ... فنعيم متتابع نعماءا
لو تكون القلوب مأوى طعام ... نازعته قلوبنا الأحشاءا

وأطال «ابن الجباس» في وصفه فقال:

كأنما الموز في عراجنه ... زمرد نظمت على قدره
فروع شعر برأس غانية ... عقص من بعد ضم منتشره
كأن من ضمه وعقصه ... أرسل شرابه على أثره
كأن أمشاطه مكاحل من ... زمرد نظمت على قدره
كأنما زهره الأنيق - وقد ... شقق عنه كمام مستتره
نظام ثغر يزينه شنب ... ممتزج شهده بمعتصره
كأن قامات سوقية عمد ... حنت أواوينها على جدره
كأن أشجاره- وقد نشرت- ... ظلال أوراقها على ثمره
حاملة طفلها على يدها ... تقيه حر الهجير في خمره
كأنما ساقه الصقيل - وقد ... بدت عليه رقوم معتبره
ساق عروس أميط مئزرها ... فبان وشي الخضاب في حبره
تصاغ من جوهر خلاخلها ... فتنجلي، والنثار من زهتره
حدائق خفقت سناجقها ... كأنها الجيش أم في زمره

وكل أياته فباهرة
تبين في ورده وفي صدره

كأنما عمره القصير حكى
زمان وصل الحبيب في قصره

كأن عرجونه المشيب أتى
يخبر أن حانه انقضا عمره

كأنه البدر في الكمال وقد
أصيب بالخسف في سنا قمره

كأنه بعد قطعه، وقد اصفر
لما نال من أذى حجره

متيم قد أذابه كمد
يبيت من وجده على خطره

معلق بالرجاء ظاهره
يخبر عما أجن من خيره

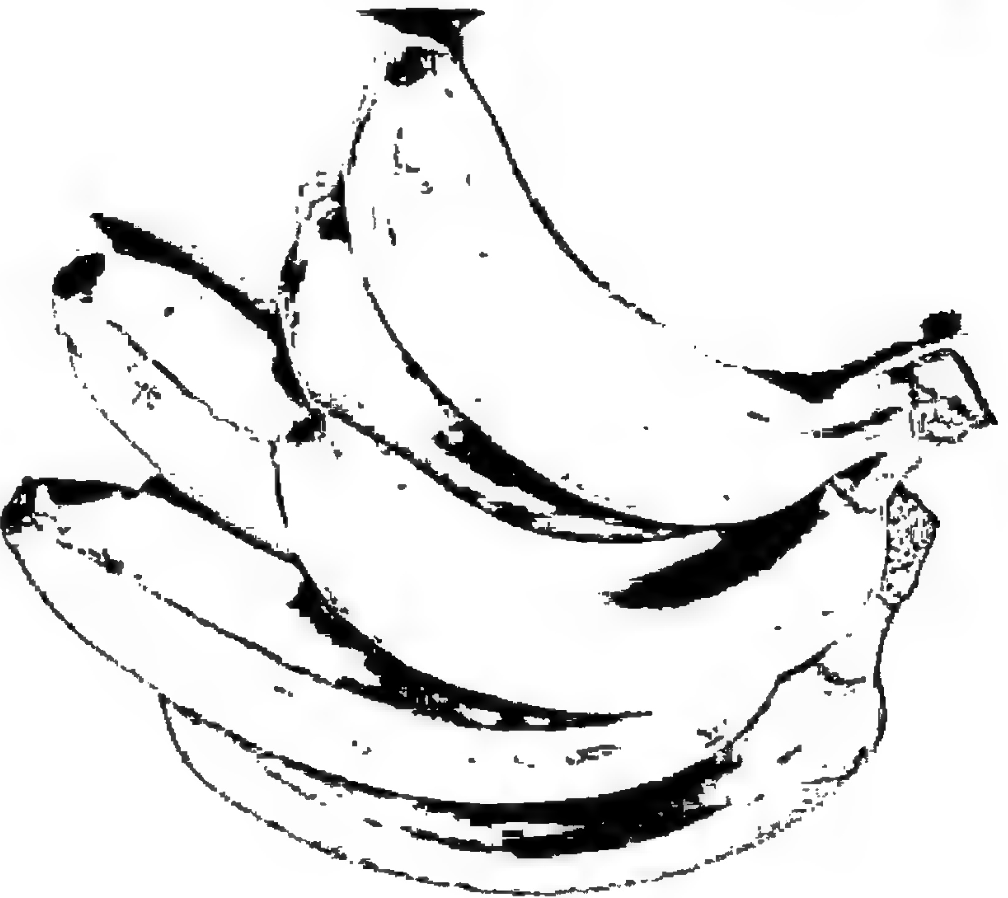
يطيب ريحا ويستلذ جنى
على أذى زاد فوق مصطبره

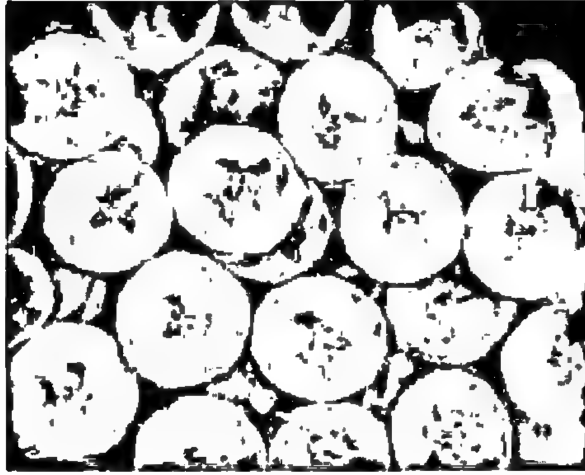
كأنه الحر حال محنته
يزيد صبراً على أذى ضرره

وقد وصف الموز في الطب القديم بأنه ينفع من حرقة الصدر والرئة والسعال وقروح الكليتين والمثانة، ويدر البول، ويزيد في المني ويحرك شهوة الجماع، ويلين البطن ويسمن كثيراً ويؤكل عادة قبل الطعام، وأجوده الناضج، الحلو، الكبير.

الإكثار من الموز يضر المعدة، ويزيد في الصفراء والبلغم، وإذا مزج بالخل أو عصير الليمون وطلي به الرأس الأقرع، أو الحكة أفاد كثيراً. وطبيخه إذا مزج مع بذر البطيخ، ودهن الوجه به فإنه يجلو الكلف، وينعم البَشَرَة، ويحسن اللون، وإن وضع ورقه على الأورام حللها، وورقه يدخل في تراكيب الكحة والربو الشعبي.

إن وجود الأملاح المعدنية بكميات كافية في الموز والفيتامينات تؤهله لتزويد الجسم بأكثر حاجته من العناصر الحيوية، فالكيلوجرام من الموز يحوي جراماً واحداً من الكالسيوم (١٠٠٠ مجم)، وحاجة الجسم من الكالسيوم هي جرام ونصف الجرام يومياً، وأكل ثلاث موزات تكفي لحصول الجسم على نصف حاجته، وكالسيوم الموز يهضم. والفسفور الموجود في الموز يسمى ملح الذكاء، والفلور الذي فيه يحمي الأسنان من التسوس، وغنى الموز بفيتامين ج يجعله مقوياً للعضلات وحامياً من التعفنات، وفيتامين ب يحمي الأعصاب، تكافح فقر الدم ويحفظ التوازن العام، وفيتامين هـ يغذي الأعصاب. كما يفيد الموز في أمراض الرئة والروماتزم وبعض حالات التشنج.





ملاحظة هامة:

يجب منع الموز عن المصابين بمرض السكر بسبب غناه بالسكاكر، والمصابين ببعض أمراض الكبد لصعوبة هضمه، وعن البدينين لارتفاع الحروريات فيه.

ينصح بإعطائه للأطفال؛ حيث يهرس مع الحليب ويقدم لهم. ويمكن هرسه مع العسل أيضاً. كما يعطى للناقهين والمصابين بفقر الدم والوهن العام والحوامل والمرضعات وذوي الأعمال المرهقة والأعمال العقلية والأولاد والشيوخ. وهو مفيد جداً للجهاز العظمي وللمفاصل والأعصاب، وللضعف الجنسي والعقلي، ويمكن تناوله يومياً مهروساً مع العسل.

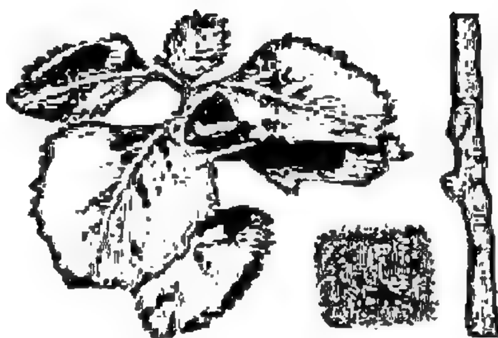
ويمكن تجفيف الموز وطحنه وعمل خبز منه، وهو يشبه دقيق الأرز في التركيب الكيميائي. ويصنع من دقيق الموز خبز في فرنسة للمصابين بالتبول الزلالي، وتأكل عائلات في بلاد أخرى خبز الموز مشوياً أو مع الزبدة. ويصنع في السودان والهند وغيرهما خبز من دقيق الموز يعجن بالسكر والمنكهات، ويتزود به عادة المسافرون (عن أحمد قدامة).





النجد

Coleus



يعـرف النجد أيضـاً باسم المـدان وزهرة الغمـد، وهو نبات معمر ذو جذور شبيهة بالدرنات وسـوق منتصبة، يصـل ارتفاعه إلى نحـو ٦٠سـم. أوراقه كبيرة قلبيـة الشـكل قصيـرة العنـق، حافة الورقة منشاريـة، والورقة غنية بالعصـارة المائية. الأزهار تكـون على هيئة عناقيد في قمـم الأغصان، ذات لون بنفسجي. يعـرف النبات علمياً باسم Plectranthus barbatus من الفصيلة الشفوية Labiatae.

الموطـن الأصلـي للنبات: الهنـد، وينمو على السفـوح الجافة للسهـول الهندية، وفي البـلاد السطحية بجبـال الهملايا. كما ينمو في المناطق شبـه المدارية أو المعتدلة الدافئة.ذلك النيبال وسريلانكا، وميانمار وأجزاء من شرق إفريقية. وهو ينمو بشكل طبيعي في المنطقة الجنوبية من المملكة، ويوجد منه عدة أنواع هي:

P.arabicus, P.asirensis, P.comosus, P.cylindraceus, P.pseudomarrubioides, P. tenuiflorus.

الجزء المستعمل من النبات: الأوراق والجذر الذي يقلع في الخريف.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على زيت طيار وتربينات ثنائية المركب الرئيس فيها هو الفروسكولين.

الاستعمالات:

النجد يستخدم في الطب الهندي على نطاق واسع وهو علاج هضمي مأثور. وقد اشتهر هذا النبات في الغرب عندما فصل أحد مكوناته وهو مركب الفورسكولين في السبعينيات وأظهر بحث أجرته شركة هندية ألمانية أن الفروسكولين دواء قوي لحالات متعددة بما فيها قصور القلب والزرق glaucoma والربو الشعبي.

والفورسكولين له فوائد علاجية هامة، فهو يخفض ضغط الدم، ويرخي العضلات الملساء، وزيادة إطلاق الهرمونات من الغدة الدرقية، وتنشيط الإفرازات الهضمية، وخفض الضغط داخل العين.

يستخدم هذا النبات في المنطقة الجنوبية، ويزرع في المنازل لما له من فوائد عديدة: كمهضم، وطارد للغازات، وضد المغص، وتحسين دوران الدم إلى الدماغ. يستخدم ضد بحة الصوت واحتقان الحنجرة. ويزرعه الناس لهذا السبب بالذات. ولذلك يعد علاجاً ناجحاً للمشكلات التنفسية. يؤكل من النبات عادة ٤ إلى ٥ أوراق بمعدل مرتين في اليوم. وللأوراق طعم حار وعطري في الوقت نفسه. الأنواع الأخرى لا تستخدم في المنطقة الجنوبية بأي حال من الأحوال، حيث يدّعي الأهالي هناك أنها من الأعشاب التي لها أخطار ضارة.





الندية

Sundew

عشب معمر تفرز أوراقه عصارة لزجه، تعلق بها الحشرات فتمتصها النبتة وتهضمها. أوراق النبتة مستديرة، وتوجد جميعها في قاعدة النبات، ولها أعناق طويلة ومغطاة بشعيرات رفيعة حمراء غددية وحساسة جداً، تفرز رذاذات من سائل لزج في رؤوسها، تشبه قطرات الندى، وعليه جاء اسم النبات (الندية).

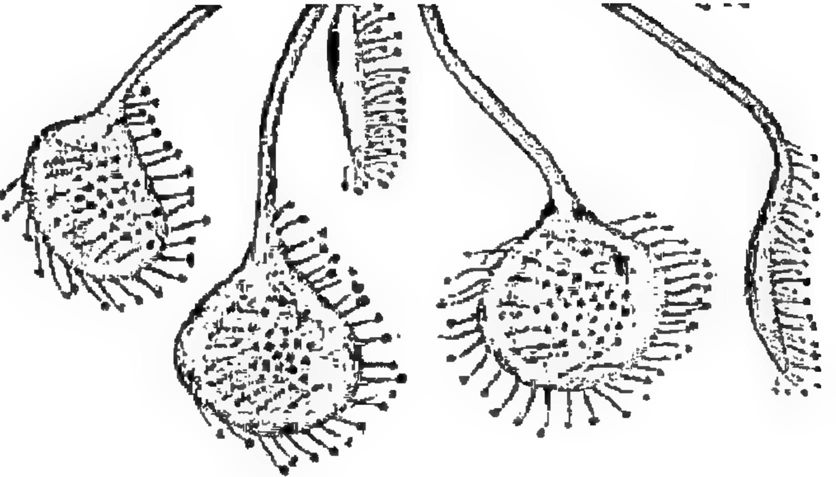
الموطن الأصلي للنبات: أوروبة والجزر البريطانية، وهي تعيش في الترب الحامضية الرطبة، وتكثر بجوار المستنقعات.

الجزء المستخدم من الندية أوراقها وأغصانها المزهرة، التي تحتوي على أنزيمات وجلوكوزيدات وفيتامين ج وصبغ. وكربوكسي أوكسي نفثوكينون وهي مادة ضد التقلص وتوقف السعال.

الاستعمالات:

مخفض للسكر، ومضاد للمغص، والتقلصات، ومهدئ، ومدر للبول، ويوقف التشنج والسعال. يستعمل في علاج الشاهوق، وللعشبة تأثير قوي على تصلب الشرايين. كما تستخدم على نطاق واسع لعلاج التهاب الشعب الهوائية والربو. كما تستخدم في حالة تقلص الشرايين ولتحسين أداء الدورة الدموية.

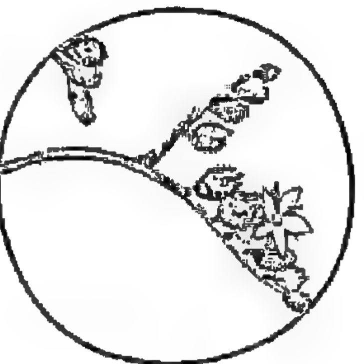
كما تستخدم في المعالجة المثلية. يستخدم ملء ملعقة من مسحوق النبات كاملاً في ملء كوب ماء مُغلى ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب لجميع الأعراض المذكورة آنفاً بمعدل مرتين في اليوم.

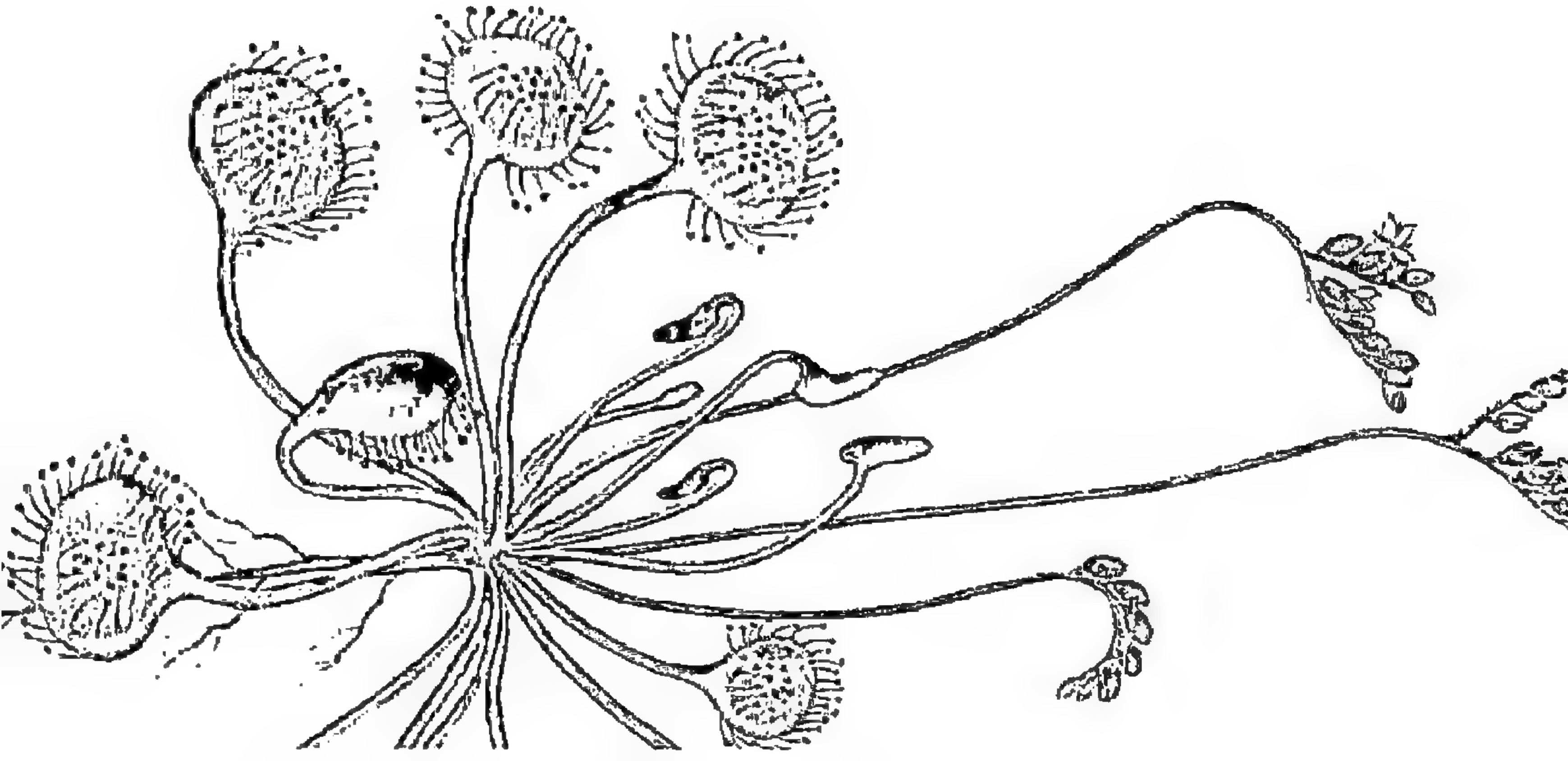














النعناع
Peppermint

عشب معمر له جذامير تنتشر أفقياً قريبة من سطح الأرض. يكاد المرء رؤية بعضها يحمل سوقاً قائمة يميل لونها إلى اللون الأحمر، وتتفرع كثيراً في أعلى النبات. أوراق النبات معنقة ومتقابلة خضراء داكنة مشربة بحمرة خفيفة، لها شعيرات صغيرة ناعمة بيضاوية إلى شريطية الشكل. الأزهار صغيرة بنفسجية تميل إلى الاحمرار.



توجد الأزهار على شكل سنابل في قمم الأغصان. جميع أجزاء النبات لها رائحة عطرية، وطعم النعناع حريف.

يعرف النبات علمياً باسم Mentha-x piperita.

الموطن الأصلي للنعناع: أوروبة وآسية وأمريكة الشمالية، ويزرع حالياً في أغلب بلدان العالم. وتتميز المملكة العربية السعودية بأجود أنواع النعناع، وقد اشتهرت المدينة المنورة والطائف والمناطق الجنوبية من المملكة بأجود أنواع النعناع.

الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية. يحتوي النعناع على زيت طيار أهم مركباته المنثول، الذي تصل نسبته ٥٥٪. وكذلك المنثون، الذي تصل نسبته إلى ٤٠٪. كما يحتوي النبات على فلافونيدات من أهم مركباتها لوتيولين؛ منثوسيد. كما يحتوي على حموض فينولية وتربينات ثلاثية وكذلك مواد عفصية.

الاستعمالات:

لقد عثر على أوراق مجففة في أهرام مصر ترجع إلى ما يربو على ١٠٠٠ سنة، قبل الميلاد، وكان ذا قيمة عالية عند الإغريق والرومان. يسمى النعناع باللغة الفرعونية «أميسي». وقد عثر عالم الآثار الفرنسي ما سبيرو عام ١٨٨٤م، في إحدى المقابر الفرعونية بجهة شيخ عبد القرنة على إكليل يتكون جزؤه العلوي من النعناع. وورد النعناع في البرديات المصرية القديمة ضمن العديد من الوصفات العلاجية وتحضير بعض الروائح العطرية.

لقد جاء النعناع في بردية إيبرز الطبية: كعلاج ممتاز للجروح من الخارج على هيئة دهانات. كما ذكر أيضاً كمشروب لعلاج بعض الاضطرابات والأمراض المعوية، وحالات المغص ولانتفاخات البطن عند الأطفال، هذا بالإضافة إلى معرفة الفراعنة لقيمة النعناع كمطهر، وله القدرة على قتل الميكروبات وتأثيراته الفاعلة على الجلد، ولهذا استخدموه من الخارج كدهان لاحمرار الجلد وعلاج البثور والجروح، وأدخلوه في صناعة الأدوية المسكنة وكذلك العطور.

لم ينتشر النعناع في أوروبة إلا في القرن الثامن عشر: حيث وجدوا أن القيمة العلاجية الرئيسة في النعناع تكمن في قدرته على تفريج الريح وانتفاخ البطن والتخمة والمغص،

يقول ابن سينا في النعناع: «النعناع فيه قوة مسخنة قابضة، وإذا شربت عصارته بالخل قطعت سيلان الدم من البطن، يقوي المعدة ويسكن الفواق، مهضم، يمنع القيء ويستخدم ضماداً لتسكين الأورام».

أما ابن البيطار فيقول «النعناع فيه قوة مسخنة، ويضمد به الجبهة من الصداع، ويقوي المعدة ويسخنها، ويزيد من القدرة الجنسية».

أما داود الأنطاكي فيقول: «النعناع يمنع الغثيان، والقيء، وأوجاع المعدة والمغص والفواق والرياح الغليظة، ويسكن الألم، ويدر البول، ويذهب الحميات والنقرس، وعلاج النسا والحكة والجرب طلاءً وشراباً».

- يستعمل مشروب مُغلّى أوراق النعناع بمعدل ٢-٣ أكواب يومياً كعلاج ناجح وممتاز لاضطرابات المعدة والمرارة وآلام الحيض ولتسكين حالات المغص. ولتحضير مشروب النعناع فأفضل طريقة هي أخذ ملعقة كبيرة من مسحوق أوراق النعناع لكل كوب ماء مُغلّى، مع ملاحظة عدم غلي الأوراق في الماء ولكن يكتفي بصب الماء المغلّى عليها في الكوب، فقط ويترك ١٠ دقائق ثم يشرب.

- تستخدم لبخات مكونة من أوراق النعناع مع الخل أو دهان الأماكن المصابة مثل الالتهابات الجلدية والجرب وحالات التهاب الثدي.

- لتسكين الآلام العصبية والصداع، تستعمل لبخات مكونة من أوراق النعناع فوق المكان المصاب، أو يوضع كيس من الشاي مملوء بأوراق النعناع بعد تسخينها فوق مكان الألم.

- يستنشق دخان أوراق النعناع لحالات الزكام والسعال والتهاب الجهاز التنفسي.

يدخل زيت النعناع في صناعة عدة مستحضرات صيدلانية؛ حيث يدخل في صناعة معاجين الأسنان، وفي معظم أدوية الكحة ونزلات البرد، وهو معطر ممتاز للأدوية الطبية.



النعناع البري
Pennyroyal



النعناع البري عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٥سم. له أوراق بيضوية مسننة وأزهار ذات لون ليلكي. يعرف النبات علمياً باسم Mentha pulegium من الفصيلة الشفوية Labiatae.

الموطن الأصلي للنعناع البري: أوروبة وغرب آسيا. وقد وطن في الأمريكيتين. ويزدهر كثيراً في المناطق الرطبة، ويجمع عندما يزهر في فصل الصيف.

الجزء المستخدم من النبات هي الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على زيت طيار، من أهم مركباته بوليغون بنسبة عالية ما بين ٣٠-٩٢٪ وأيزوبوليغون ومنثول. وتربينويدات أخرى. كما يحتوي على مواد مرة وحمض العفص.

الاستعمالات:

كتب المؤرخ الطبيعي الأغريقي بلينوس: أن النعناع البري كان يعد أفضل عشبة طبية، ويعد أفضل من الورد، وأنه ينقي الماء الفاسد. وقال معاصره دسقوريدس: إن النعناع البري يحض على الحيض والولادة. وفي عام ١٥٩٧م كتب جون جيرارد أن صنع إكليل من النعناع البري ولبسه على الرأس يكون ذا تأثير قوي ضد الدوار وآلام الدوار.

ويشتق الاسم Pulegium من كلمة لاتينية تعني البرغوث، مما تشير إلى استخدام هذا النبات لقتل البرغوث. وأصبح النعناع البري شعبياً عبر القرن الأول الميلادي، وبعد أن ذكر عالم الطبيعية الروماني بلين القديم: أن النعناع البري يطرد البراغيث، ومن هنا أتت شهرته كمبيد طبيعي للحشرات. فعندما يفرك أو يطبق على البشرة فإنه يبعد حشرات أخرى. لذلك لُقّب أيضاً بعشبة القرادة، وهو نوع من الحشرات، وكذلك سُمّي بنبات البعوض. لم يبرز بلين القديم فاعلية هذا النبات في مكافحة البراغيث فحسب، ولكن وصفه أيضاً علاجاً للسعال ومنشطاً للهضم. وكان يوصي بتعليق النبات في غرف المرضى لاعتقاده أن عطره يسهل عملية الشفاء، وقد أكد الطبيب الأغريقي ديتورديس ما أوصى به سلفه وأضاف أن هذا النبات ممتاز في تنشيط الطمث وفي طرد المشيمة بعد الولادة.

في القرن السادس عشر اعترف جون جيرارد على المزايا العلاجية لهذا النبات بصفته مقشعاً إذا مزج مع العسل، فإنه ينظف الرئتين، ويساعد الصدر على طرح الأخلاط الغليظة. وكان عالم الأعشاب البريطاني الشهير نيوكولاس كولبير الذي عاش في القرن السابع عشر يوصي بتناول هذا النبات لمعالجة أمراض أخرى، مثلاً إذا مزج هذا النبات مع النبيذ فهو مفيد جداً للأشخاص الذين عانوا من لسعات أو عضات الحيوانات والحشرات السامة، ويعود الأشخاص المغمى عليهم إلى وعيهم ما إن يوضع مزيج النعناع البري مع الخل في فتحات أنوفهم. أما إذا جفف وحرق فهو يقوي اللثة ويخفف آلام المصابين بالنقرس، وإذا استخدم مضاداً فهو يشفي الدمامل.

في بداية القرن التاسع عشر كان العشابون أتباع طومسون ينصحون بوضع بضع أوراق من النعناع البري في فتحات الأنف لوقف الرعاف. وبعد حرب الانفصال اعتمد الأطباء الانتقائيون هذا النبات: كمخفف للحمى، ومنشط للهضم، ولإدرار الطمث. وقد أشاروا إلى هذا النبات كعلاج مختار لحالات الرشح الخفيفة ووضعوه لعلاج التهاب المفاصل والسعال الديكي ومغص الأطفال ولاضطرابات الطمث. لقد ذكر النعناع البري في دستور الأدوية الأمريكية: كشراب مقو، ومنشط هضمي، ومدر للطمث. ووصف زيت هذا النبات كمهيج للأمعاء وكنبات يفيد في مساعدة النساء على الإسقاط.

يستعمل نقيع النعناع البري خارجياً لعلاج الحكة والتنميل واضطرابات الجلد الملتهب، مثل الأكزيما وحالات النقرس.

يجب ملاحظة عدم استخدام الزيت الطيار لأنه لا يستعمل داخلياً، ويمكن استعماله خارجياً بعد تخفيفه بوسيط مثل زيت الزيتون أو السمسم. لا يؤخذ النعناع البري أثناء الحمل إذا كانت دورات الحيض شديدة، وكذلك لا يستخدم للأطفال دون سن السادسة.

الجرعات هي ملء ملعقة من مجروش النبات تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

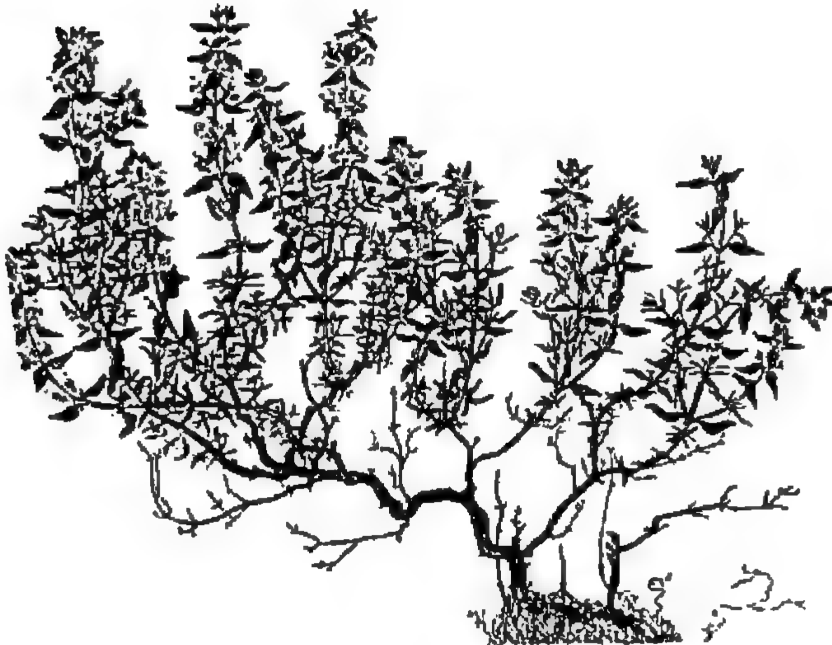




النعناع الصعتري

Corn Mint

النعنــاع الصعتري عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٧٠سم، له سوق مربعة وأوراق بيضويـة الشكل مسننة، ودوارات من الأزهار الليلكيـة الفاتحة، التي تنبعث من آباط الأوراق. يعـرف النبـات علميـاً باسـم Mentha hapolcalyt مـن الفصيلـة الشفويـة Labiatae.



الموطن الأصلي للنبات:

المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، ويزرع على نطاق واسع في الصين وفي كثير من بلدان العالم. يقطف النبات بمعدل ٢-٣ مرات في السنة، وأفضل وقت للقطاف ما يكون في أول الصيف وأوائل الخريف.

الجزء المستخدم من النبات:

جميع الأجزاء الهوائية، وتحتوي هذه الأجزاء على زيت طيار، يتكون بشكل رئيس من المنثول، حيث يصل إلى ٩٥٪ من مجموع مركبات الزيت، وكذلك المنثون واسيتات المنثيل والكامفين والليمونين وتربينويدات أخرى.

الاستعمالات:

ذكر النعناع الصعتري في عام ٤٧٠ ميلادية في كتاب «بحث تحضير الأعشاب الطبية» تأليف الجد لي. واستخدم الصينيون وصفة للنعناع الصعتري في القرن الخامس عشر للزحار المصحوب بالدم. يعد النعناع الصعتري علاجاً شهيراً للزكام والتهاب الحلق وتقرح الفم واللسان وكثير من الحالات الأخرى، التي تتفاوت بين ألم الأسنان والحصبة. ويساعد في خفض الحرارة وضد النزلة. يستخدم كذلك للإسهال والزحار الدموي. أما عصير أوراق النبات فقد استخدمت لعلاج ألم الأذن. يستخدم النعناع الصعتري ممزوجاً مع أقحوان الحدائق لعلاج الصداع والعيون المحتقنة أو العيون المتقرحة.

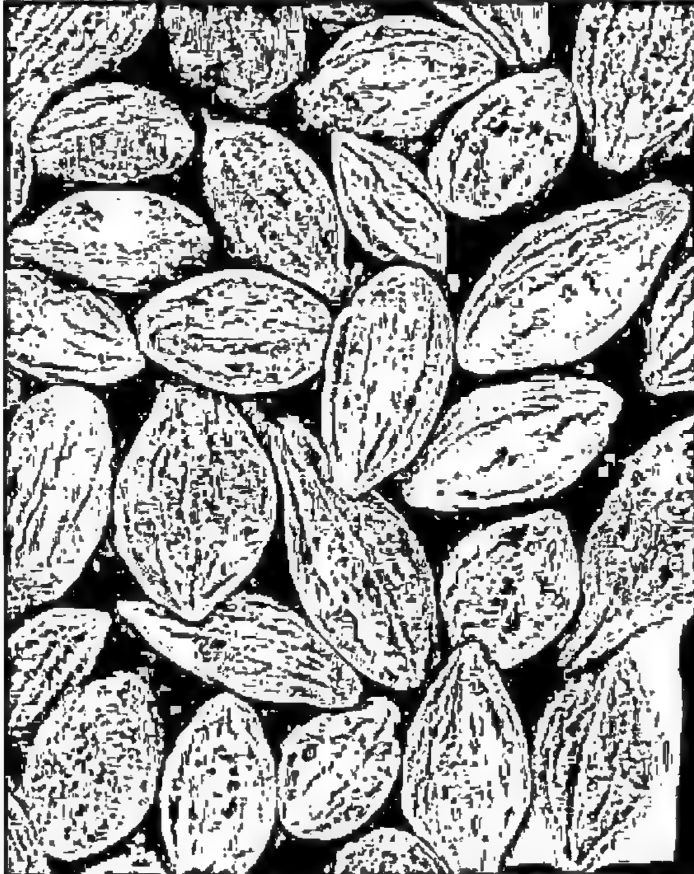
لا يوجد للنعناع الصعتري أضرار جانبية، ويستخدم بأخذ ملء ملعقة من مجروش النبات، ويضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.





الهليلج
Balanitea

الهليلج نبات معمر تشبه النخيل، بطيئة النمو، وثمارها تشبه ثمار البلح، وخشبها يقاوم الحشرات.



يعرف علمياً باسم Balanitea egyptica من الفصيلة النخيلية، يسمى بالفرعونية «إيشت» وأحياناً «باق»، بينما أطلق عليه العرب «تمر العبيد»، ويسميه العامة من المصريين المحدثين «البلح الهراز».

الموطن الأصلي للنبات: مصر.

الجزء المستخدم من النبات: الثمار والأوراق والزيت.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي ثمار الهليلج مواداً صابونيةً، ويحتوي بالانتين ١، ٢، Balantiin٢ - ١،٢،٢ وسكاكر ومواد عفصية وزيت طيار.

الاستعمالات :

عثر العلماء على ثمار الهليلج في مقابر كاهو التي يرجع تاريخها إلى عصر الأسرة الثالثة عشرة، وفي مقابر دير أبو النجا بالقرب من مدينة طيبة، وهي لازالت محفوظة بالمتحف الزراعي المصري حتى الآن.

وكان الفراعنة يقدمون ثمار الهليلج ضمن بعض الهدايا الجنائزية، ويصنعون من الأغصان الأكاليل الجنائزية. ويأكلون الثمار، ويستخرجون منها زيتاً لاستخدامه في الطب وصناعة العطور والدهون. ومن المعروف حالياً أن أشجار الهليلج تنمو بكثرة في بلاد النوبة ومنطقة الواحات بمصر.

كان الفراعنة يأكلون الثمار غير ناضجة: كملين وطارد للديدان، ولعلاج النزلات المعوية والتهابات المثانة. أما الزيت المستخرج من البنات فكانوا يستعملونه دهاناً وحقنة شرجية ضد السيلان ونزيف الرحم، وكمسكن موضعي للنزلات المعوية والدوسنتاريا، ودهانات التدليك الموضعي للمفاصل المتألمة، ولحالات القراع ونقط لالتهاب الأذن ولإيقاف النزيف من الجروح، ودهاناً موضعياً لمنع لدغ البعوض والالتهابات الشرجية (عن مختار سالم).

يقول الطبيب ديسقوريدس في الهليلج: «الهليلج أصناف منه الأصفر الفج والأسود الهنـدي، ومنه الكابلي وهو أكبر من الجميع، ومنه الصيني وهو دقيق خفيف، وأجوده الأصفر الشديد الصفرة الضارب إلى الخضرة».

أمـا ابن سينا فيقـول: «جميع أنواع الهليلج نافعة مـن الجذام، والخفقان، ووجع الطحال. والنوع الأصفر نافع للعين المسترخية، ويدفع مواد السيل كحلاً وشراباً.

والهليلج دباغ جيد للمعدة، وينفع من البواسير والحميات والاستسقاء، وقيل: إن النوع الكابلي ينفع القولون، والحميات، والصداع. والنوع الأصفر ينفع الصداع، والخفقان».

ويقـول داود الأنطاكـي: «الهليلج يسهـل الصفراء، ويفتح السـدد، ويشد المعدة، ولكنـه يحـدث القولنج. يجفـف الرطوبات، ويحـد البصر، وخصوصـاً إذا أحرق في العجـين. ومن خواصه المجربة إذابة المعادن بسرعة، وخصوصاً الحديد. وقيل الطبخ يضعـف الهليجات. وأجود أنواعه الضارب إلى الحمرة والصفرة، وهو يقوي الحواس والدماغ، ويذهـب الاستسقاء وعسر البول. وأنواع الهليلجـات كلها تضعف البواسير. وتخـرج رياحها، وتذهـب الحميات والعطش والصداع والخفقـان واليرقان وضعف الكبد والطحال والكلى شرباً».

- يستخدم مُغلّى أوراق وثمار الهليلج كمشروب علاجي جيد لعلاج النزلات المعوية والحميات.
- يستعمـل مُغلّـى النبـات كمشـروب وأيضـاً كحقنـة شرجيـة لإزالـة الالتهابات الشرجية.
- من أكل حبة واحدة من الهليلج الكابلي يومياً لم يشب.
- يستخـدم زيـت الثمار دهانـاً مرتين يومياً لعـلاج الجروح وإزالـة البثور وبعض الأمراض الجلدية وتسكين آلام المفاصل.
- يستخـدم زيت الثمـار بمعدل ٣ قطرات داخـل الأذن ثلاث مـرات يومياً لعلاج التهابات الأذن.





الهليون
Asparagus

الهليـون نبات معمر رفيع الساق يصل ارتفاعه إلى مترين، له أوراق إبرية طويلة وأزهــار جرسية صفراء إلى خضراء، تنتــج ثماراً عنبية حمراء زاهية. يعرف الهليون علمياً باسم Asparagus officinalis من الفصيلة الزنبقية Liliaceae.

الموطن الأصلي للهليون: المناطق المعتدلة من أوروبة وشمال إفريقية وآسية، ويزرع حالياً في جميع أنحاء العالم.

الجــزء المستعمل من الهليون: الأغصــان الطرية الطازجة، حيث تربط في حزم، ويجب استعماله طازجاً.



المحتويات الكيميائية للهليون:

تحتوي أغصان الهليون الطازجة على جلوكوزيدات سيترويدية. وتعرف بجلوكوزيدات الهليون وجلوكوزيدات مرة وأسباراجين وفلافونيدات. كما يحتوي على فيتاميني أ، ج وحمض الفوليك وكذلك معادن الحديد والفسفور والمنجنيز.

الاستعمالات:

استعمل قبل ٤٠٠٠ سنة قبل الميلاد استناداً إلى رسوم القبور الفرعونية. وعرف بأنه مدر للبول. وفي القرن الأول الميلادي نصح الطبيب الأغريقي دسقوريدس بمُغلّى جذور الهليون لتحسين تدفق البول ولعلاج مشكلات الكلى واليرقان وعرق النِّسا. وقد عرفه المصريون القدامى، وكانوا يقدمون حزماً منه هدية لآلتهم. واليونانيون كانوا يأكلونه مقوياً جنسياً، ويسمونه «الشهوة». والطبيب اليوناني جالينوس كان يوصي المصاب في كبده بتناول الهليون. وعرف الرومان الهليون وقدروه كاليونانيين، وفي عصر النهضة صارت له مكانة سامية في قصور ملوك أوروبة والطبقة الراقية، وتأنّقوا في طعامه وابتكروا شوكة خاصة به، وأطلقوا عليه اسم قرن الكبش. ومن يومها احتفظ بمكانته، وأصبحت نادرة «فونتينيل Fontenelle» الكاتب الفرنسي مع طبقي الهليون مشهورة، وهي: أن فونتينيل دعا كاهناً معروفاً بالنهم إلى غداء عنده، وكان هذا يحب الهليون بالصلصة البيضاء، ويحبه فونتينيل مطبوخاً بالزيت فطلب خادمه أن يطبخ نصف الهليون بالصلصة والنصف الثاني بالزيت، وحين كان فونتينيل وضيفه الكبير يقعدان حول مائدة الطعام سقط الكاهن ميتاً بسكتة قلبية، فما كان من فونتينيل إلا أن ركض إلى المطبخ وهو يصيح: جميع الهليون يطبخ بالزيت. إن الكاهن لن يتغدى».

إن الهليون ذو قيمة غذائية ضعيفة، فهو يحوي قليلاً من البروتين، ولكنه عالي القيمة بفيتامينات أ، ج، وهو سهل الهضم، ومفيد لأصحاب المعد الضعيفة والراغبين في التخلص من البدانة.

لقد تحدث الأطباء القدماء من عرب وغيرهم عن الهليون، وكانوا يأكلونه مسلوقاً كملين للمعدة، ومدر للبول، ويزيد المني، ومفيد للصدر والرئة، ويخفف ألم الظهر

والـورك والفالج والنقرس، مفتـح لسدد الكلى والكبد، ونافع مـن اليرقان، ومسحوق جذوره يشفي وجع الأسنان، إذا وضع عليها وكذلك شرب الماء الذي تسلق فيه جذوره يفيـد من عسر البول وعِرْق النَّسا، ووجع الأمعاء. وإذا أُكِلَ بعد الطعام غذى أكثر منه قبل الطعام، وهو لطيف الهضم، سريعه، وماؤه وبذره يفتت الحصى في الكلى والمثانة، وهـو يحد البصر وينفع من ابتداء نزول المـاء في العين. وإذا جفف في الظل ثم أحرق وخلـط مـع ضعفه من العسـل، وأُكِلَ منـه ٩ جرامات على الريق مـدة ثلاثة أيام فتت الحصى في المثانة والكلى وقوَّى مجاري البول، ونفع من عسره وعسر الحبل.

وفي الطـب الحديـث يستعمل مرطبـاً ومدراً للبـول، ومدراً للإفـرازات الكبدية الصفراويـة والمعديـة، نافعاً للصدر والجلـد، مرمماً للجسم، ومسهـلاً مرققاً للدم، مهدئـاً لتهيج القلب، خافضاً للسكـر. وينصح بتناوله للمصابـين بالضعف الجسمي والفكـري وفقر الدم، وللناقهين، ونقص الإفرازات الصفراوية والبولية والروماتزمية والصرع والتهاب المفاصل والنزلات الصدرية المزمنة.

يستطيع جميع الناس تناول الهليون بشرط أن يحسنوا انتقاءه، وينصح المصابون بالزلال والبروستاتا والتهاب المثانة وضعف مجرى البول أن يقللوا من استعماله لوجود مواد كيميائية فيه قد تسبب لهم بعض الإزعاجات.

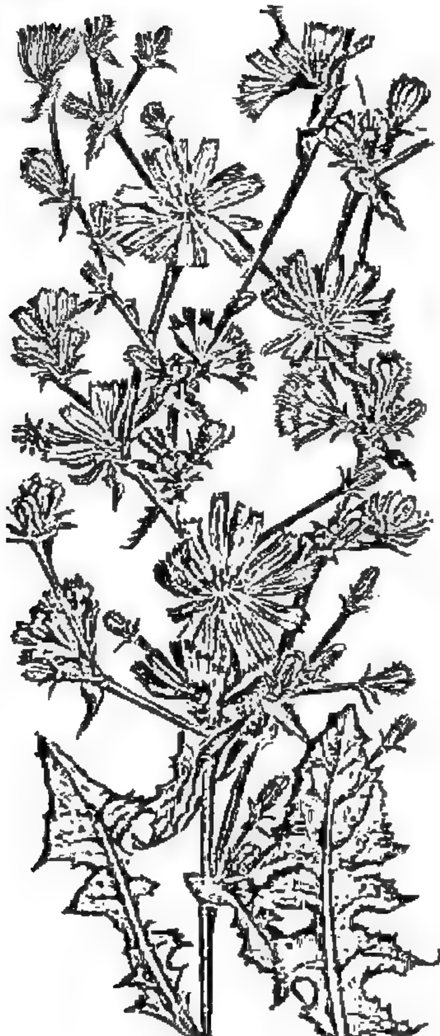
يفضـل استعمـال الهليون حالما يتم قطفـه؛ لأنه يفسد بسرعـة، وعند حفظه في الثلاجة يفقد نصف محتواه من فيتامين ج، ويفقد نكهته كذلك عبر يومين من قطفه. أمـا إذا جُمِّد بسرعة فإنه يحتفظ بمعظم قيمته الغذائية، ويفقد تعليب الهليون نكهته وقيمته الغذائية عند إضافة كميات كبيرة من الملح. ينصح المصابون بالنقرس تجنب تناول الهليون لاحتوائه على البيورين، وهو مادة تعجل ظهور نوبات النقرس المؤلمة.





الهندباء البرية

Chicory



الهندباء البرية من الأعشاب التي يكثر نموها في الأراضي الطينية والجافة. يتراوح ارتفاعها ما بين ٤٠-٩٠سم، وسوقها جوفاء قليلة الأوراق مكسوة بشعيرات خشنة. الأوراق طويلة مسننة خشنة الملمس.

الأزهار مستديرة زرقاء اللون، ونادراً ما تكون حمراء أو صفراء، لها خاصية التفتح في الصباح، ثم تقفل بنظام جميل عند الظهر. الجذور غليظة مخروطية. تعرف الهندباء البرية علمياً باسم Cichorium intybus من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطن الأصلي للنبات: موطنها أوروبة وشمال إفريقية وغربي آسية. تنمو بشكل كبير على جوانب الطرقات وفي المنحدرات.



الجزء المستخدم من النبات الجذور والأزهار والأوراق. تحتوي الجذور على نحو ٥٨٪ إينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية، وفيتامينات ومعادن، أهمها الحديد والكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم. كما تحتوي على بروتين وسكريات.

الاستعمالات:

وفقاً لبلينوس كان يمزج عصير الهندباء البرية مع زيت الورد والخل كعلاج للصداع. ويشيع استخدام الجذر بديلاً من القهوة.

يقول أبو بكر الرازي في الهندباء البرية: «كان رجل مريض باليرقان فسقيته ماء الهندباء والسكنجبين فأصابه سعال سقيته ماء الجبن فسكن فكان بالغاً فيما رأيت».

وقال ابن سينا «الهندباء تفتح السدد في الأحشاء والعروق. وفيها قبض صالح، يضمد به النقرس، وتنفع من الرمد الحار، وتقوي القلب، وإذا حل الخيار شمبر في مائها وتغرغر به نفع أورام الحلق».

وقال ابن البيطار «الهندباء نبات له زهر أصفر قليل المرارة، ينبت في مصر بكثرة. وهي نافعة لعلاج الكبد، وإذا أكلت مع الخل عقلت البطن».

أما داود الأنطاكي فيقول: «يذهب الحميات والعطش واللهيب والحرارة والصداع والخفقان واليرقان وضعف الكبد والطحال والكلى. ويقوي المعدة شراباً يحلل كل ورم طلاءً. وبالخل بعد العصر يمنع الرمد. وهو يبطئ بالهضم، ويقال: إن البري منه يجلو بياض العين».

تعد الهندباء البرية ذات قدرة كبيرة على تنشيط الهضم وعلاج التشنجات الكبدية وتنقية الدم وتليين المعدة وزيادة إدرار الصفراء والبول. كما اكتشف العلماء حديثاً أن الهندباء تقوي الجسم وتعالج حالات الأنيميا والإرهاق وهي منشطة للأمعاء والكبد وفاتحة للشهية ولها تأثيرات عظيمة في علاج عسر البول وحب الشباب وبعض الأمراض الجلدية.



- يستعمل مُغلّى مسحوق الجذر، وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة في كوب ماء مُغلّى، وتركها ١٠ دقائق، ثم تصفيته وشربه بمعدل ثلاث مرات يومياً. وذلك لعلاج التهابات الكبد والبواسير وعسر البول والإمساك.

- يتناول المريض عصير الأوراق والزهور الطازجة بجرعات متعددة يومياً للأمراض الجلدية والبثور وحب الشباب.

- يستعمل مُغلّى الأوراق والأزهار والجذور بمعدل ملء ملعقة في ملء كوب ماء غالٍ بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً، وذلك لحالات الأنيميا والضعف العام وفقد الشهية للطعام.

- يستعمل مُغلّى الجذور على هيئة كمادات دافئة موضعية ثلاث مرات يومياً لحالات الرمد والتهابات العين.

- يستعمل منقوع الأوراق والأزهار الطازجة في التدليك الموضعي لحالات ضمور العضلات وآلام الأطراف.

- يستعمل مُغلّى الأوراق والأزهار والجذور على شكل مكمدات موضعية لالتهابات المفاصل وتقلصات المعدة.





الهيل أو الحبهان
Cardamon

نبات عشبي معمر يبلغ ارتفاعه نحو مترين وأوراقه رمحية متبادلة يصل طولها إلى ٦سم وعرضها نحو ٧.٥سم. الثمار كبسولية الشكل يصل طولها ما بين ١-٢سم، ويوجد عدة أشكال تختلف باختلاف النوع، وتحتوي كل ثمرة على عدد من البذور.

يعرف النبات علمياً باسم Elittaria cardamomum من الفصيلة الزنجبيلية Zingiberaceae.

الموطن الأصلي: الهند وجزر الهند الشرقية والهند الصينية.

الجزء المستخدم: البذور ويجب أن تبقى داخل الثمرة حتى وقت الاستعمال.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور الهيل زيوتاً طيارة من نوع الزيوت الطيارة الكحولية، وأهم مركبات هذا الزيت هي بورينول Borneol وليمونين Limonene وسينول Cineol.

الاستعمالات:

يستعمل الهيل طارداً للغازات أو الأرياح Carminative ومنبهاً Stimulant وكمادة متبله Cardiment بالإضافة إلى استخدامه على نطاق واسع كمحسن للنكهة في بعض المشروبات، مثل القهوة وبعض المأكولات، حيث يضاف إلى الرز.





اليانسون النجمي

Star anise



ويعـرف بالجاذبة الصينية. شجرة صغيرة يتراوح ارتفاعها مـا بين ٣-٤ أمتار هرمية الشكل، الأوراق مركبة ومعنقة. الأزهار خنثى تحـوي كل زهـرة ١٥-٢٠ قطعـة حلزونية تؤلـف مجموعة البتلات والسبلات.

وفي داخلهـا عـدد كبير مـن الأسدية يقرب مـن العشرين. تتألـف المدقـة من ٨-١٢ خبـاء ملتصقـة ببعضهـا البعض من إحـدى نهاياتهـا بوساطـة ذنب مركـزي على هيئة نجمـة. أما الطـرف الآخـر من الأخبيـة فموصول، وتكون هـذه الأقسام في أغلب الأحيان متساوية حيث يكون طول كل واحد من ١-١.٥سم وعرضـ مـن ٤ - ٦ سم وبارتفـاع ٦ - ١سم ولها لـون بني، وإذا فصلنـا أي واحد مـن هذه الأخبية نجده يشبـه الزورق. البذرة بيضويـة الشـكل مستدقة مـن أحـد طرفيها لها لـون بني لامع والبذرة ليس لها رائحة.

يعرف النبـات علمياً باسـم Illicium verum مـن الفصيلة Magnoliaceae.

الموطن الأصلي: الهند والصين.

الجزء المستخدم: الثمار الناضجة المجففة.

المحتويات الكيميائية:

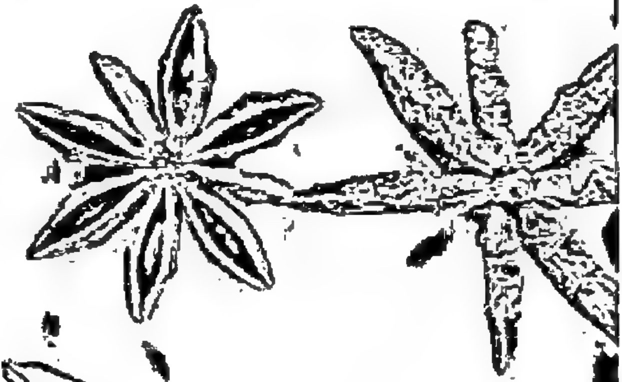
تحتوي الثمار على زيت طيار بنسبة تتراوح ما بين ٥,٢ - ٥٪ ويحتوي هذا الزيت على ما بين ٨٠ - ٩٠٪ أنيثول Anethol كما يحتوي أيضاً على شافيكول ميثايل أيثر Chavicol methyl ether وبارا ميثوكسي فينايل اسيتون P-methoxyphenylacelone وسافرول Safrole.

الاستعمالات:

يستعمل زيت اليانسون النجمي طارداً للأرياح، ومهضّماً إذا أُخذ بمقادير قليلة، ومنوّماً إذا أخذ بمقادير كبيرة، كما يستعمل كمحسن للطعم، وخاصة في أشربة الكحة. كما يدخل في صناعة الحلوى والمعجنات.







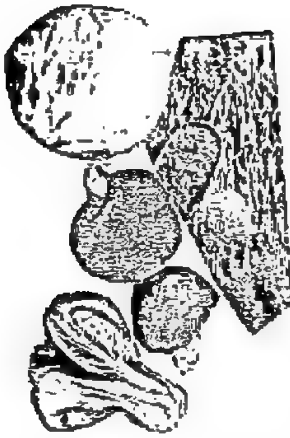






أنزيم سوبر أكسيد ديسميوتاز

Sureroixde Dismutase



أهـم وظيفـة لهـذا الأنـزيم هـو استعـادة حيوية الخلايـا، وتقليـل سرعة تدميرها، ويقـوم بمعادلة نوع مـن الجذور أو الشقوق الحرة، يسمـى السوبر أكسيد، ويعد أكثر أنـواع الشقوق الحرة شيوعـاً، وربما أكثرها خطـورة، كمـا أن هـذا الأنـزيم يساعـد في عمله على الاستفادة من النحاس والزنك والمنجنيز، إن مستويات هذا الأنـزيم تميل إلى الانخفاض التدريجي مع تقدم السـن (في الوقـت الذي يزيد فيه إنتـاج الشقوق الحرة) وقدرتـه كعـلاج مضاد للشيخوخة هـي أمر قيد البحـث حالياً، يوجـد نوعان من هذا الأنزيم: نوع بالنحاس ونوع بالزنك، وكل من النوعين يصنع على حماية جزء خاص من الخلية، فالأول يصنع على حماية سيتوبلازم الخلية، حيث تنتج الشقوق الحرة كنتيجة للأنشطـة الأيضية المختلفة، وأما الآخر فيكـون فاعلاً في حماية ميتوكوندريا الخلايا، التي تحتوي على المعلومات الوراثية الخاصة بالخلايا، وتعمل كموقع لإنتاج الطاقة.

يوجد هذا الأنزيم بصورة طبيعية في الحبوب، وبالأخص الشعير والقمح، وكذلك في الكرنـب والبروكلي والأوراق الخضراء، ويجـب أن يغلف مكمل هذا الأنزيم بغلاف خاص يقاوم العصارة المعدية الحمضية، حتى يصل القرص سليماً إلى الأمعاء، حيث يتم امتصاصه هناك.



بخور الجاوي

Benzoin

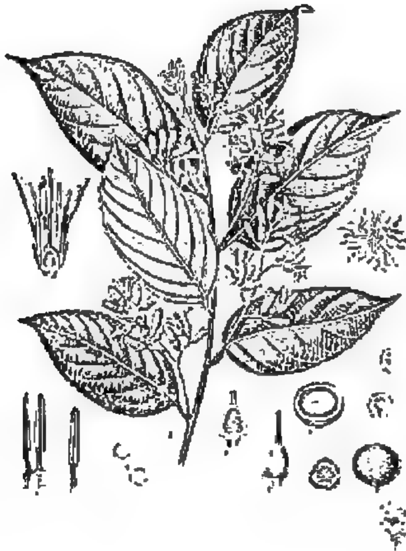
أشجار تنبت بشكل عفوي معمرة، يصل ارتفاعها إلى نحو عشرين متراً، ويُحصَل على الجاوي من جذوع هذه الأشجار عن طريق التخديش.

يوجد نوعان من الجاوي: النوع الأول يعرف باسم جاوي سومطرة، ويُحصَل عليه من نبات Styrax benzoin، والنوع الآخر يعرف باسم جاوي سيام، ويُحصَل عليه من نبات Styrax tonkinensis، وكلاهما يتبعان للفصيلة Stracacea.

الموطن الأصلي:

لاوس في الهند الصينية وأندونيسيا.

الجزء المستخدم:



المادة الراتنجية، التي تفرزها جذوع النبات؛ حيث يُجرى تخديش في سوقا الأشجار في وقت إزهار النبات، فتسيل منها مادة راتنجية، لا تلبث أن تتجمد، وبعد عدة أشهر تجنى هذه الكتل التي تشبه الدموع.

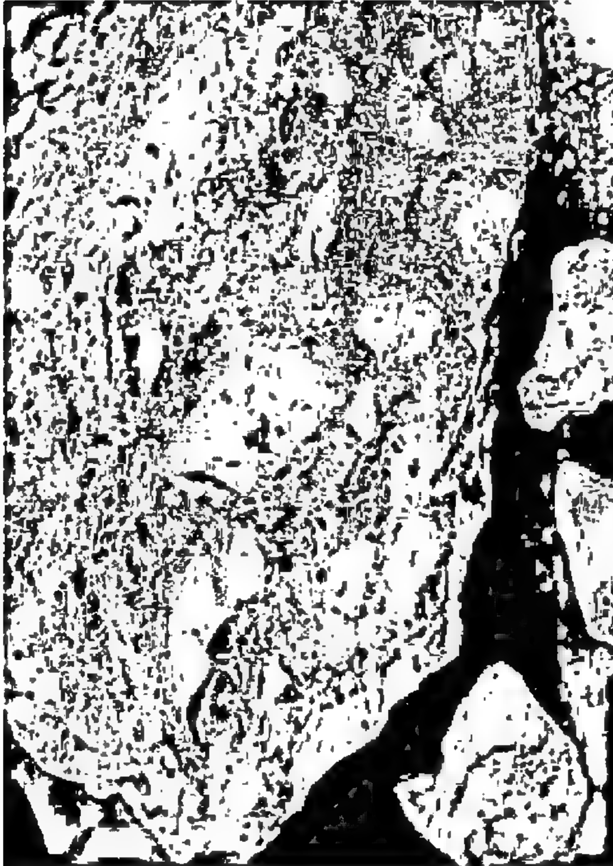
ويجب حفظ هذه الكتل بعيداً عن الحرارة حتى لا تلتصق الدموع بعضها ببعض.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي بخور جـاوي سومطرة أحماضاً حرة مثل حمض البنزويك والسناميك واساترهي سنمايل سنميت cinamyl cananate وبنزابل بنزوبت Benzyl benzoate أمـا بخور جاوي سيـام، فيحتوي على نحـو ٧٠٪ Coniferyl benzoate وأحماض حرة مثل حمض البنزونك وحمض ثلاثي التربين ومادة الفانيلين.

الاستعمالات:

الاستعمالات الداخلية:



- يُستعمـل لطـرد البلغـم مـع شرابات الكحة، ومطهر لمجاري التنفس.
- نافـع لبعض حالات الربو، حيث يُستنشق دخانه.
- يُستعمـل كمُـدر للبـول، ومطهر للمجاري البولية.
- تُستعمـل صبغتـه كمطهـر في حالات السعال والأنفلونزا.
- نافع في حالة السل الرئوي.
- يُستعمل مقدار ملعقة صغيرة من الجاوي مع كـوب ماء ممزوجاً، تُشرب على الريق صباحاً لعلاج الروماتزم والربو والاضطرابات العصبية والنزلات المعوية.

الاستعمالات الخارجية:

- كبخور معقم لجو المنزل، وقد يُستعمل لتطهيرها عند إصابة أحد أفراد الأسرة ببعض الأمراض المعدية. ويستعمله الناس في المملكة لتبخير المنازل من حين إلى آخر، أو عند السفر في الإجازات الصيفية وترك المنزل مغلقاً مدة طويلة، وذلك حفاظاً على أثاثه من التلف، وكذلك فإن الناس يبخرون به الثلاجات لتعقيمها وإكسابها رائحة ذكيةً. وبعض الناس يستعملونه كبخور عادي في مناسبات مختلفة.

- يُستعمل الجاوي لتطهير الجروح وإزالة النمش. ويدخل في مراهم الجروح.

- يُستعمل الجاوي في صناعة العطور كمثبت.

- تُستعمل الجذور الطازجة مضغاً لعلاج أو لإزالة الرائحة الكريهة من الفم.

- يدخل في تركيب بعض مستحضرات التجميل: كالكريمات والمراهم، التي تُستخدم لتنقية البَشَرَة وتطهيرها، فإذا أُضيف جزء واحد من صبغة الجاوي إلى ٣٠ جزءاً من ماء الورد، فإن المحلول الناتج يفيد في حماية البشرة من تأثير الشمس.

- يُستعمل الجاوي لتطهير الجروح الحديثة والتئامها، حيث يُسحق الجاوي ويُذر فوق الجرح الحديث فيشفيه.

- يُستعمل مزيج منه مع زيت الزيتون دهاناً لعلاج الجروح الملوثة.

- تكمد عضة الكلب بمزيج مكون من الجذور والأوراق مع زيت الزيتون.

- يستعمل الجاوي في المنطقة الوسطى لتنظيف وتهيئة أوتار الربابة؛ حيث يُحسّن النغمات الصادرة منها، وذلك بأخذ قطعة من الجاوي وكسرها ثم حك المكسر الجديد بأوتار القوس وأوتار الربابة. وكذلك فإن الاستعمال نفس يطبق على السمسمية.



بيتوني

Hedge Nettle



عشبة صغيرة معمرة ذات ساق أرضي قصير وجذمور وساق فوق الأرض، منتصب مربع مضلع غير متفرع، معظم أوراقه منظمة بشكل ضمه في قاعدة الساق، بالإضافة إلى أوراق قليلة جداً متقابلة على الساق، وهي أوراق مجعدة. الأزهار بنفسجية اللون والثمرة ذات أربع جويزات صغيرة مثلثة الشكل. جميع أجزاء النبات مغطى بشعيرات. والعشبة من الفصيلة النعناعية من مجموعة النعناع والريحان والمرمية والزعتر والمردقوش.

الموطن الأصلي للعشبة في جنوبي أوروبة وتنمو في الغابات. ولا زالت تحظى باهتمام العشابين الأوروبيين، وقد كانت فيما مضى تعد عشبة سحرية بالإضافة إلى كونها علاجاً عشبياً.

الأجزاء المستعملة من العشبة هي الرؤوس المزهرة، التي يصبح لها رائحة بهارية تابلة عند تجفيفها، وهي مرة الطعم نوعاً ما.

تحتوي الأجزاء المستعملة: موادَّ عفصيةً كثيرةً، ومركباتٍ مرةً، وزيتاً طياراً، وقلويدات رباعية، مثل ستكادرين. وتستعمل على نطاق واسع: فهي تعد أحد المطهرات الجيدة، وتستعمل في طب الأعشاب على هيئة مُغلّى: حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم لعلاج الإسهال والتهاب المثانة والربو وألم الأعصاب. يمكن علاج الجروح الملتهبة بأوراق النبات الطازجة.

جوز الهند
Cocos Nut



نبات جوز الهند عبارة عن شجرة من فصيلة النخيل التي تضم نحو ٢٠٠ جنس ونحو ١٥٠٠ نوع، ثمرة جوز الهند اشتق اسمها من كلمة كوكو البرتغالية. ومعناها قرد لشبه الجوزة برأس القرد. ويعرف جوز الهند في تركيا بالنارجيل، وفي إيران باسم البارنج، وسماه ابن سينا الجوز الهندي، وعرف - باسم الأطواق.

نبات جوز الهند دائم الخضرة، يصل ارتفاع الشجرة إلى نحو ٢٥ متراً، ويصل طول الورقة إلى ٥ أمتار ومتر إلى متر ونصف المتر في العرض. يعرف النبات علمياً باسم Cocos nucifera. الجزء المستعمل من النبات الثمار والزيت الثابت.

الموطن الأصلي لنبات جوز الهند: أندونيسيا وسيلان والملايو وموزمبيق والمكسيك وجاوة. وينمو عادة في الغابات الحارة الرطبة أو الدافئة شبه الرطبة، ويعمر طويلاً، ويعرف عادة بملكة النباتات، وتعطي الشجرة ٢٥ جوزة في كل حصدة.

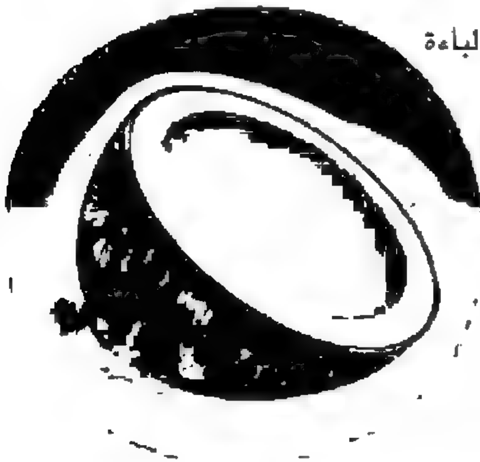


المحتويات الكيميائية لجوز الهند:

تحتوي ثمار جوزة الهند على زيوت دهنية Fixed oils، وأهم محتويات هذا الزيت هي الأحماض الدهنية، وهي: Lauric acid بنسبة ٤٥ - ٥٠٪، Myristic acid بنسبة ١٢ - ٢٠٪، Palmilitic acid بنسبة ٧-١٢٪، Caprylic acid بنسبة ٥ - ١٠٪ وكذلك أحماض السيتاريك واللينوليك والكابرول. كما تحتوي الثمار أحماضاً دهنية أخرى بنسبة ٢ إلى ٥٪. كما تحتوي الثمرة على الفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد، وكذلك بروتين وسكريات ٨٠جراماً من سكر العنب وسكر الثمار.

ماذا قال الطب القديم عن جوز الهند؟

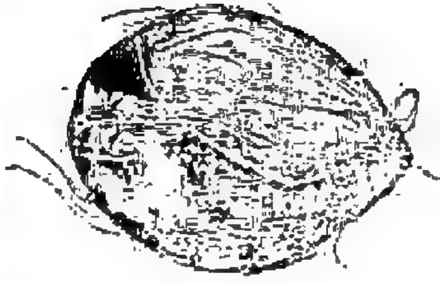
لقد عرف العرب جوز الهند منذ القدم، وذكروه في كتبهم، ووصفه شعراؤهم. وقد استعمل جوز الهند على نطاق واسع في قديم الزمان، ولا زال من أهم استعمالاته في الطب القديم ما يأتي: فقد قال داود الأنطاكي في التذكرة: «ينفع جوز الهند من البلغم والسوداء والجنون والوسواس وضعف الكلى والكبد والمثانة وقروح البطن. يزيل أوجاع الظهر والورك والفالج واللقوة والديدان والبواسير. يهيج الباءة، ويمنع تقطير البول. الطري منه إذا شرب بالسكر ولّد الدم، وقوّى الغريزة. شرابه قوي النفع في الجنون والماليخوليا، وخلّه يهضم ويهري اللحم، وماء قشره يجلو الأسنان جداً، ينفع من الكلف والنمش والحكة والجرب، ويحسن الألوان. ويشد الشعر إذا جعل مع الحناء».



أما ابن البيطار فيقول: «يزيد في الباءة والمني، ويسكن الكلى ووجع الظهر العتيق. ودهن النارجيل هو أقوى دهان لتحليل الريح ودهان البواسير والمفاصل».

أما ابن سينا فيقول «النارجيل فيه رطوبة، دهن العتيق من النارجيل

ينفـع من أوجاع الظهـر والركبتين، وهو ثقيل على المعدة».



لقد عـرف الفراعنة النارجيل وكانـوا يسمونـه خامـنن، وقد عثر علمـاء الآثار على ثمـار هذا النبات في مقـبرة كاهون ومقـبرة ذراع أبو النجا. كما عثر على شجرة نارجيل في حديقـة أنـا بأسوان واتفق معظم العلماء على أن الموطـن الأصلي لهذه الشجرة هو بـلاد النوبة. توجـد حالياً ثمرة النارجيل في متحف فلورنسـا تحت اسم A. catechu، كما تدل آثار بني حسن ودهشور على وجود هذا النبات في المملكة المصرية القديمة.

ماذا قال الطب الحديث عن جوز الهند (النارجيل)؟

لقد وجد أن ماء ثمرة جوز الهندي الطري الطازج وجد أنه يزيد في الباءة ويسخن الجسـم، وينفع ضد تقطـير البول. وزيت جوز الهند (زيـت النارجيل) يستخدم على نطاق واسع في علاج الجروح والعدوى الجلدية. كمـا أن الزيت يستخدم داخلياً ضد الـبرد والتهابات الحنجـرة. وبالأخص عند خلطة مع الملح. كمـا يستعمل لعلاج نخر الأسنـان. وفي الهند يستخدم زيت جوز الهند لعلاج الكحـة والتهاب الشعب الهوائية وللحد من تحول الشعر الأسود إلى الشعر الأشيب.

وجوز الهند آمن جداً. وليس له أضرار جانبية، ولكن يجب حفظه وبالأخص الزيت بعيداً عن الضوء وفي وعاء محكم الإغلاق وعند درجة حرارة لا تزيد عن ٢٥م.



حشيشة الأفعى

Cleavers



تعرف حشيشة الأفعى بعدة أسماء منها اللصيق ويلسكي والغاليون الأبيض. حشيشة الأفعى نبتة رشيقة رخوة، تلتصق سوقه وأوراقه وثماره بثياب من يمر بجانبه أو بجلود الحيوانات، وهو يستفيد من هذه الخاصية ليتكئ على الأعشاب والأشجار المجاورة، ويرتفع. يصل ارتفاعه إلى نحو متر ونصف التر. وهو نبات حولي واسع الانتشار. الساق مربع الشكل. فيه إبر عند الزوايا، ووبر عند العقد، كثير التفرع من القاعدة حتى القمة. الأوراق على شكل دوارات تضم الواحدة من ٦ إلى ٨ أوراق طويلة خيطية رأسها قاس، سطحها الأعلى وأطرافها مغطاة بوبر أعقف. الأزهار بيضاء صغيرة.

يعرف النبات علمياً باسم Galium aparin من الفصيلة الفوية Rubiaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وأمريكة الشمالية وكثير من المناطق المعتدلة الأخرى بما في ذلك أسترالية. ينمو بكثرة في الحدائق وعلى جوانب الطرق وفي الأسيجة الشجرية.

الجزء المستعمل من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على أيرودويدات وتشمل الأسيرولوزيد. كما يحتوي على حموض متعددة الفينول، وكذلك على إنثراكينونات والكانات وفلافونيدات وحموض العفص.

الاستعمالات:

لقد وصف العالم ديوسقوريدوس الطريقة التي كان يستعمل فيها الرعيان سوقه المحزومة لتصفية الحليب، وثماره تستعمل في إعداد نوع من القهوة، وجذوره إذا ما سحقت يمكن أن تستبدل بها جذور الهندباء في إعداد القهوة المسماة باسمها، كما تستعمل لاستخراج صباغ أحمر. يعد من النباتات المفيدة في إدرار البول وفي تنشيط الدورة الدموية أو في إيقاف النزيف. وذلك بوضع عصيره الطازج على الجرح أو توضع كمادة من أوراقه المدقوقة فيبرأ الجرح بإذن الله. يستخدم على نطاق واسع للأمراض الجلدية. وبالأخص الأكزيما والصدفية، ولتورم الغدد اللمفية. وكمميل عام لإزالة السموم في الأمراض الخطيرة مثل السرطان. وتقول الأبحاث الفرنسية: إن خلاصته المائية تخفض ضغط الدم.

يوجد نوع آخر يعرف علمياً باسم Galium verum من الفصيلة نفسها، وهو نبات معمر متسلق قصير، يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم، له دوارات من الأوراق الخضراء الداكنة وحزم من الأزهار الصفراء الزاهية شديدة الصفر.

الموطن الأصلي لهذا النوع أوروبة وغرب آسية، كما أنه قد وطن في أمريكة الشمالية يزدهر عادة في المروج والأسيجة الشجرية وعلى جوانب الطرقات.

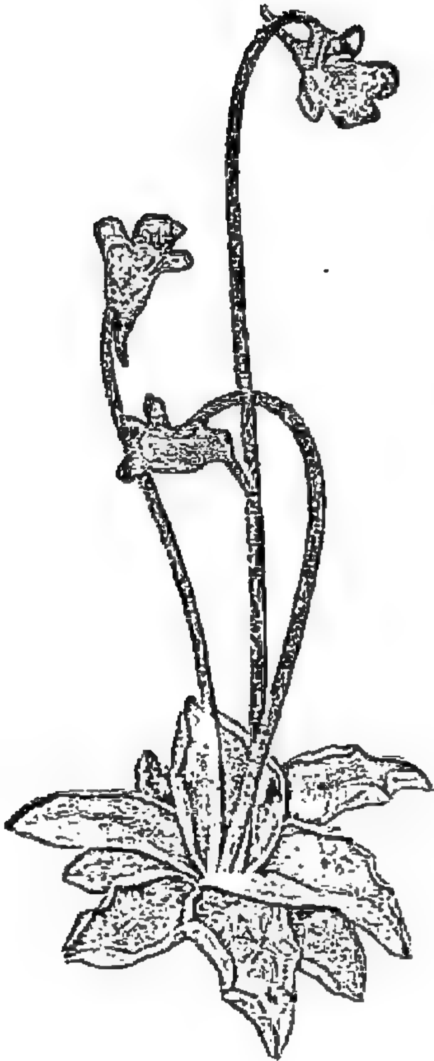
الجزء المستخدم من هذا النوع جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على إيريدويدات، بما في ذلك الأسيرولوزيد وفلافونات وإنثراكينونات والكانات.

يستعمل مدراً للبول والمشكلات الجلدية. تستعمل لإخراج حصوات الكلى والمثانة. ويستعمل هذا النبات كمخثر للحليب ويعطي لوناً أصفرَ للجبن المنتج من الخثارة. وهو لائم جيد للجروح وملطف جيد للحروق عند ذر مسحوقه عليها.



حشيشة الدهن

Butterwort



تسمى هذه العشبة أيضاً بلسان الأوز، وهي عشبة صغيرة يصل ارتفاعها إلى ١٥سم، ساقها قصيرة، والأوراق خضراء إلى صفراء، حوافها متموجة إلى الداخل على شكل باقة قاعدية ملتصقة تماماً بالأرض بيضوية الشكل، الأزهار بنفسجية أو أرجوانية وحيدة، لها عنق طويل ذو لون بنفسجي كلون الزهرة مقوس نحو الأسفل. الثمرة علبة ذات مقصورة واحدة على شكل ثمرة الأجاص، وتحتوي عدداً كبيراً من البذور.

يعرف النبات علمياً باسم Pinguicula vulgaris من الفصيلة اللسينية Lintibulariaceae.

وحشيشة الدهن نبات يتغذى على الحشرات، حيث تعد من النباتات

القاتلة للحشرات وآكلة اللحوم. وقد وجد أن الأوراق تحتوي على غدد تفرز أنزيمات، فعندما تقع أي حشرة على الأوراق المليئة بالمواد اللزجة التي تمسكها فتتخبط الحشرة. وبهذا تقوم الأوراق بالالتفاف على الحشرة والإطباق عليها بصفة بطيئة تستمر حتى ٢٤ساعة. وبعد مرور ٣ أيام تختفي الحشرة من الوجود، ولا يبقى منها بعد تفتح الأوراق إلا الأجنحة والقوائم التي سرعان ما تتحلل. وقد وجد أن الأوراق بعد فحصها تبين أن كل سنتيمتر مربع منها تحتوي على ٢٥ ألف غدة هضمية.

الجزء المستخدم من النبات: الأوراق.

الموطن الأصلي لحشيشة الدهن: شمال أوروبة وغربها، تنمو قرب الينابيع والشلالات.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي موادَّ هلاميةً وموادَّ عفصيةً وسكراً وأنزيماتٍ وحمض البنزويك وحمض السنميك وحمض الفاليريك.

الاستعمالات:

تستعمل حشيشة الدهن على نطاق واسع، فقد استخدمت في طب الأعشاب الويلزي. تستخدم لعلاج السعال المزمن. كما أنها تعمل ملطفة ومضادة للتشنج ولائمة للجروح ومقاومة للحمى. كما أن لها تأثيراً جيداً على علاج السعال الديكي أو ما يعرف بالشاهوق. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى وتترك مدة 10 دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر عند النوم.





حشيشة الدينار

Hops

تعرف حشيشة الدينار بالجنجل، وهي نبات عشبي معمر متسلقة، يصل ارتفاعها إلى ٦ أمتار، ساقها مبرومة إلى اليمين ومكسوة بشعيرات خشنة. أوراقها مسننة وتشبه أوراق العنب. لها أزهار صفراء وخضراء بشكل حبة التوت، أوراقها يغطي بعضها بعضاً كقرميد السطوح، وللعشبة رائحة قوية. تعرف علمياً باسم Humulus lupulus.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وآسية وهو يزرع على نطاق تجاري في شمال أوروبة. تقطف مخاريط الأزهار في أوائل الخريف، وتجفف على درجة حرارة متدنية.

الجزء المستعمل من النبات مخاريط الأزهار المجففة.

تحتوي على مواد مرة، وتشمل لوبولين الذي يحتوي على الهومولون واللوبولون وحمض الفاليريانيك. كما تحتوي على زيت طيار وفلافونات وحموض العفص متعددة الفينوليك ومواد مولدة للإستروجين وكذلك أسيرجين.

الاستعمالات:

تستعمل حشيشة الدينار على نطاق واسع، حيث تنبه الجهاز الهضمي بقوة، وتزيد الإفرازات المعدية وغيرها من الإفرازات الأخرى. تعطي مفعولاً مولداً للأستروجين. ويعتقد أن بعض المكونات المفصولة منه تثبط نشاط الجهاز العصبي المركزي. تقوم حشيشة الدينار على تخفيض الهيوجية، وتحث على النوم في الليل.

وتعد حشيشة الدينار مادة قوية ضد التوتر والقلق والكرب والصداع. كما أنها تعالج الجروح والقروح المزمنة. كما أنها تلطف الشهوة الجنسية والانتصاب المؤلم عند الذكور. كما أنها تحسن الشهية. وحديثاً يقال: إن مستخلص المخاريط الزهرية يفيد في بعض الحالات السرطانية. وحالات بعض الأمراض للحساسية خاصة الناتجة من حبوب اللقاح النباتية.

- يستعمل منقوع الأزهار بمعدل ملعقة كبيرة من مسحوق الأزهار في ملء كوب ماء يترك لينقع مدة ١٢ ساعة، ثم يصفى ويشرب بارداً، وذلك للاضطرابات الهضمية وضعف الشهية وحالات الأرق وبعض آلام الأعضاء التناسلية.

- يستعمل مُغلّى الأزهار بمعدل ملء ملعقة كبيرة من الأزهار مع ملء كوب ماء مُغلّى يترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب ثلاث مرات يومياً، وذلك لحالات ضعف القلب والأرق.

- يستعمل طلح الأزهار وهي الذرات الناعمة المستخرجة من الأزهار بطريقة الرش موضعياً فوق مكان الإصابة مرة واحدة يومياً لعلاج الجروح والقروح.



حشيشة الرئة
Lung wort

عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ سم. ذات أوراق قاعدية بيضوية عريضة، وأوراق علوية صغيرة مرقطة بنقط بيضاء وعناقيد من الأزهار القرنفلية اللون إلى الأرجوانية. تعرف حشيشة الرئة علمياً باسم pulmonaria officinalis من الفصيلة بوراجيناسي Boraginacene.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبة والقوقاز.

الجـزء المستخدم من النبات الأوراق التي تجمع في أواخر الربيع. تحتوي الأوراق علـى الفلافونيـدات وحموض العفص وهـلام وصابونينـات والانتويـن Allantoin وفيتامـين ج. وحمض الكافئين ومشتقاتـه مثل كلوروجينك أسـد وروزمارينيك أسد. وتحتوي الأوراق على حمض السيليسيك والعفص

الاستعمالات:

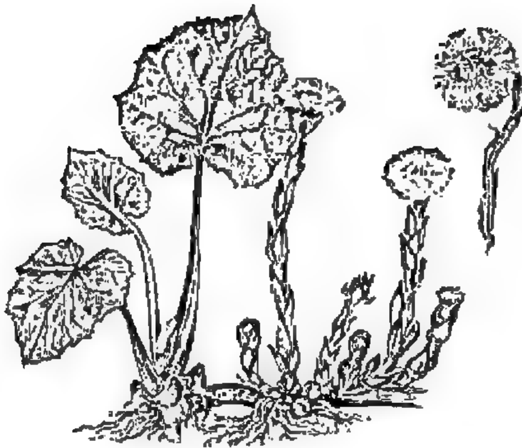
في القـرون الوسطـى كان هناك مذهبٌ يرى أن مظهر النبتة يشير إلى العلة التي تعالجهـا؛ ونظـراً لأن أوراق حشيشة الرئة تشبه إلى حد ما الرئة في الشكل فقد كانت علاجـاً للأمراض الصدرية. وفي الطب الحديث أثبتـت الدراسات أن أوراق حشيشة الرئـة دواء للحـالات الصدرية فعـلاً؛ نظراً لمحتواها العالي من المـواد الهلامية وهي مفيـدة على وجه الخصوص في حالات التهاب القصبية المزمـن. كما تؤخذ مع عشب حشيشـة السعـال كعـلاج جيد ومأمـون للسعال. كما يمكـن أن تستعمـل لعلاج الربو وعلاجاً ناجحـاً لالتهابات الحلق والنزلة. وكانت تعطى لعـلاج السل وتستخدم أيضاً خارجيـاً لوقـف النزيف. كما أنهـا تستخدم لعلاج مشكلات الهضـم والكلى ولمختلف المشـكلات البوليـة. تستعمل على هيئة مسحوق لأوراق النبـات كما يوجد منها شراب مصنـع وقطرات وتستعمـل في مستحضرات مركبة. يؤخذ عـادة ملء ملعقة طعام في مـلء كوب مـاء وتوضع على نـار خفيفة، وبمجـرد الغليان تزاح من علـى النار وتبرد ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

يجـب عـدم استخدامها مـن قبـل الحوامـل والمرضعـات والأطفـال تحت سن السنتين.



حشيشة السعال

Colts foot



حشيشة السعال عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠سم، ذات سوق مزهرة ولها حراشف أرجوانية وأزهار صفراء ذهبية وأوراقها قلبية الشكل تعرف علمياً باسم Tassilago farfar من الفصيلة المركبة Compositae.

المواطن الأصلي للنبات:

أوروبة وشمال آسية، وقد وطنت في أمريكة الشمالية، وهي نبتة شائعة غالباً ما توجد على جوانب الطرقات وفي الأراضي البور.

الجزء المستخدم من النبات:

الأوراق والأزهار، بحيث تجمع الأزهار في أواخر الشتاء، وأما الأوراق فتجمع في الصيف، تحتوي حشيشة السعال على فلافونديات ومواد هلامية، تتكون من متعددات السكريد. كما تحتوي على حموض العفص وقلويدات البيروليزيدين وفيتامين ج ومعدن الزنك.

الاستعمالات:

استعملت حشيشة السعال منذ ٢٥٠٠سنة على الأقل: كدواء للسعال، وتدخن كوسيلة لتسهيل عملية التنفس. وقد أوصى بها دسقوريدس وهو طبيب إغريقي من القرن الميلادي الأول للسعال الجاف، وللذين لا يستطيعون التنفس إلا وقوفاً. إن عشبة السعال عشبة مطرية ومقشعة للبلغم، ومن أشهر الأدوية الأوروبية لعلاج مشكلات الصدر. وفي أوروبة تفضل الأوراق على الأزهار، التي تحتوي على مقادير أكبر من قلويدات البيروليزيدين السامة، ولكن على العكس من ذلك فتفضل الأزهار في الصين على الأوراق.

تستخدم حشيشة السعال بشكل خاص للسعال التشنجي، كما أنها تستخدم ممزوجة مع مسحوق عرق السوس والزعتر الشائع والكرز البري.

من الأبحاث التي أجريت على حشيشة السعال تبين أن مستخلصات النبتة بأكملها تزيد المقاومة المناعية، ففي تجربة صينية على ٣٦ مريضاً يعانون من الربو القصبي أظهر ٧٥٪ بعض التحسن بعد العلاج، لكن التأثير المضاد للربو لم يدم طويلاً. كما أن حشيشة السعال لها تأثير على دوالي الساقين وقروح القدمين والحروق والتهاب المفاصل، وذلك بوضع الأوراق الغضة الطازجة فوقها وتثبيتها بضماد. وتبدل الأوراق في الصباح وفي المساء، ويستمر على ذلك مدة ٤ أسابيع. يعالج السعال بمقادير متساوية من الأوراق الجافة وسكر النبات. كما يعالج السعال الناتج من التدخين بمزج التبغ بمسحوق الأوراق وتدخينها معاً. أو بحرق مسحوق الأوراق واستنشاق دخانه كما يستنشق البخور. يستعمل عصير الأوراق والأزهار الطازجة لمعالجة الأمراض الجلدية وداء الخنازير. وذلك بمقدار ملعقة صغيرة من العصير ٣ أو ٤ مرات في اليوم.

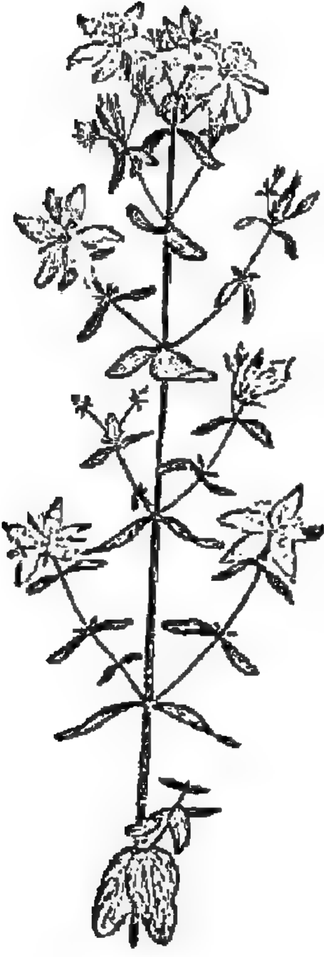
ملاحظة مهمة جداً:

لا تستخدم أزهار حشيشة السعال ولا تؤخذ الأوراق مدة تزيد على ٤ أسابيع متواصلة. لا تؤخذ حشيشة السعال أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي. والنبات غير ملائم للأطفال دون سن السادسة، تخضع حشيشة السعال لقيود قانونية في بعض البلدان نظراً لاحتوائها على قلويدات البيرولوزيدين السامة التي تسبب تلف الكبد.



خشيشة القلب

St. Joh's Wort



تعـرف حشيشـة القلب بعـدة أسماء مثـل هيوفاريقون، وحشيشة سانت جون، وحشيشة القديسين، وهي عشب معمر، لهـا جذامير غليظة وسوق قائمـة، والجذوع خشبية القاعدة، ولهـا خطان مستطيـلان ظاهران. الأوراق غـير معنقة، وهي متقابلـة، بيضاويـة، ولهـا عدة نقـط غددية سـوداء، تحتوي على صباغ أحمر. الأزهار صفراء جميلة وموظبة بشكل ضمة نهائيـة، والصباغ يسبب الحساسيـة في الجلد إذا تعرض من يستعمـل النبتة للشمس. تعـرف حشيشة القلـب علمياً باسم Hypericum perforatum من الفصيلة Guttiferae.

الموطن الأصلي للنبات: موطنها بريطانية وأوربة، وتنمو برياً في كثير من أنحاء العـالم، يوجد في المروج وعلـى ضفاف الأنهار وجوانب الطرقات، ويفضل المواقع المشمسة والتربة الكلسية. ينمو بشكل طبيعي في جنوب المملكة، ويوجد عدة أنواع أخرى.

الجزء المستخدم من النبات: الأغصان المزهرة.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي حشيشة القلب على زيت طيار يشمل الكاروفيلين. كما تحتوي على هيبرسين وشبه الهيبرسين وروتين وهيبرين وكاتيكول وراتنج وبكتين وكولين وكورسيتين.

الاستعمالات:

كان يستخدم في القرون الوسطى في أوروبة لطرد الشرور وللشكاوى العاطفية والعصبية. وفي القرن التاسع عشر بدأ يساء استخدامه، لكن الأبحاث الحديثة أعادتها إلى الواجهة: كعلاج قيم جداً للمشكلات العصبية.

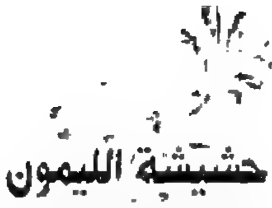
لقد كشفت دراسات حديثة أجريت في النمسة أن ٦٧٪ من المرضى الذين يعانون من اكتئاب خفيف إلى معتدل تحسنوا عندما أعطوا مستخلصاً من حشيشة القلب، وقد أثبت ذلك نتائج تجارب سابقة بينت أن العشبة جيدة للاكتئاب. مركب الهيبرسين ثبت أنه مضاد للاكتئاب ومضاد قوي للفيروسات؛ لدرجة أن أبحاثاً تُجرى من أجل استخدامه في معالجة الإصابة بفيروس العوز المناعي البشري HIV، والإيدز. وقد بينت الأبحاث أن العشبة بأكملها فاعلة ضد كثير من العدوى الفيروسية. تعد حشيشة القلب من أكثر إحدى الأعشاب الأوروبية قيمة من أجل الشكاوى العصبية، ولطالما استخدمه العشابون مقوياً من أجل القلق والتوتر والأرق والاكتئاب وبخاصة الاكتئاب المترافق مع سن الإياس. وتعد العشبة مقوياً مهماً للكبد والمرارة. الزيت الأحمر المستخرج من العشبة مطهر ممتاز ويستعمل خارجياً لعلاج الجروح والحروق ولتفريج المغص وألم العصب، ويمكن أن يؤخذ داخلياً لالتهاب المعدة والقروح الهضمية، وتعمل خصائصه المضادة للفيروسات والمضادة للالتهابات وقدراته الشفائية داخلياً بجودة عملها خارجياً نفسها. تستعمل حشيشة القلب في علاج التبول الليلي اللاإرادي، خاصة عند الأطفال. وهذه الفاعلية هي عبر الجهاز العصبي. كما تستعمل لعلاج بعض حالات الكآبة والقلق والاضطراب، والكوابيس والأحلام المروعة عند الأطفال. يستعمل زيت العشبة لعلاج القرحة في المعدة، حيث يستعمل بمعدل ملعقة صغيرة صباحاً على معدة خالية وأخرى عند المساء، والاستمرار مدة شهرين أو ثلاثة.

ملاحظة:

يجب عدم استخدامها من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال تحت سن ست سنوات، وعدم التعرض لأشعة الشمس لمن يستخدم هذا النبات.

يوجد مستحضر مقنن من حشيشة القلب على هيئة كبسولات متوفرة في مخازن الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.





حشيشة الليمون

Lemon Grass

حشيشـة الليمون عشبة ذات رائحة عطريـة جميلة، يصل ارتفاعها إلى نحو متر ونصـف المـتر، ذات أوراق نصلية رفيعة وسوقا متفرعة الأزهـار. تعرف علمياً باسم Cymbpogon citrates من الفصيلة النجيليه Graminae.

الجـزء المستعمل من النبات: الأوراق والزيـت العطري. تحتوي الأوراق على زيت طيـار مكوناتـه الرئيسة هـي السيترال بنسبة نحـو ٧٠٪ والسيترونيـلال بنسبة ٤٥٪ وميرسـين بنسبة ١٢ - ٢٠٪ وكذلك جيرانيول بنسبة ١٨٪ وسترونيلايل استيت بنسبة ٤٪.

تستخـدم حشيشة الليمـون على نطاق واسـع، فقد قال ابن سينـاء فيها: «تحلل الأورام الحـارة والأوجـاع الرخوة والثقيلة في الأحشاء، تنفع مـن حمض الكلية» وقال داود الأنطاكي: «إذا شرب بالعسل أخرج الديدان، وفتح السدد، يدمل الجروح، ويجلو آثارها».

أمـا الطب الحديث فتقول الأبحاث الأخيرة: إن مُغلّى عشبة حشيشة الليمون إذا شرب على هيئة شاي، فإنه ممتاز ضد حالات البرد وتهدئة الكحة. كما بينت الدراسات أن لهـذه العشبـة تأثيرات عظيمـةٌ في حالات عسـر البول والمغص الكلـوي ومساعدة حصـوات القنوات البولية علـى الخروج. كما تستخدم حشيشـة الليمون بشكل رئيس لعلاج مشكلات الهضم: حيث ترخي عضلات المعدة والأمعاء وتفرج آلام المغص وانتفاخ

البطن وهي ملائمة جداً للأطفال على وجه الخصوص. كما أن حشيشة الليمون تعد من الأدوية العشبية الجيدة في خفض درجة الحرارة. كما تستعمل خارجياً كلبخة لخفض آلام الالتهابات والمفاصل.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبه، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، وبعد عشر دقائق تصفى وتشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم، وذلك من أجل إخراج حصوات القنوات البولية والمثانة، ولتقليل نسبة الزلال في البول. كما تستخدم الجرعات السابقة نفسها لخفض درجات الحرارة وللحصبة والمغص الكلوي.





حشيشة الملاك الصينية

Chinese Angelica



حشيشة الملاك الصينية هي نبتة معمرة منتصبة قوية، يصل ارتفاعها إلى مترين، ذات أوراق خضراء متشبعة زاهية، وسوق جوفاء، وثمار مظلية الشكل، ذات لون أبيض، تتحول إلى اللون الأصفر، ثم البني عند النضج، تعرف علمياً باسم Angelca sinensis من الفصيلة المظلية Umbelliferae.

الموطن الأصلي للنبات: الصين واليابان.

الجزء المستعمل من النبات الجذامير، التي تحصد في فصل الخريف، وأفضل أنواع الجذامير هي تلك التي تنتج في مقاطعة غانسو بالصين، وكذلك الثمار والأوراق.

تحتوي الجذامير على كومارينات، وتشمل برغابتين وإكزانثوتوكسين وسكوبولتين وأمبيليفيرون. كما يحتوي على مشتقات حمض الكافئين مثل كلوروجنيك أسد. بالإضافة إلى ذلك يحتوي الجذمور على فلافونديات وفيتامين ب١٢، أما الثمار فتحتوي على فورانوكومارنيز مثل أنجليسين وبرغابتين وامبير أتورين وأكسيبيسيد انين

واكزانثوتوكسين. تحتوي كذلك على دهون وكذلك فيتوستيرولز مثل بيتا سيتوستيرول وسجما ستيرول. أما الأوراق فتحتوي على زيت طيار وفورانوكومارنيز.

الاستعمالات:

حشيشة الملاك الصينية هي العشبة المقوية الرئيسة للحالات التي تعاني منها النساء في الصين: حيث تتناولها ملايين النساء يومياً: كمقوية ومنشطة وتساعد في تنظيم الحيض وتقوي الدم.

قصص مأثورة عن نبات حشيشة الملاك. مدة تزيد على الألف عام، تمتعت حشيشة الملاك بوضع العشبة السحرية في أوروبة، فقد كان المزارعون يستخدمون أوراقها في صناعة عقود تحمي الأطفال من الأمراض ومن سوء الطالع. وكانت حشيشة الملاك النبات الوحيد الذي لا تجرؤ الساحرات على لمسه، لذا كان يكفي وجود القليل منه في الحديقة أو خزانة المطبخ حتى يبعد المرء عنه تهمة السحر.

عبر القرنين السادس عشر والسابع عشر كان يمزج عصير الجذامير المسحوقة مع أعشاب أخرى، وبهذه الطريقة كانوا يحصلون على ما يسمى «ماء الكرميليت»؛ وهو شراب طويل العمر يرجع إلى العصور الوسطى، من المفترض أنه يريح المرء من الشقيقة، ويساعد على تخفيف التوتر، ويحيد السموم، ويحمي الناس من الساحرات وأعمالهن الماكرة والمؤذية.

في عام ١٦٦٥م غزا أوروبة وباء الطاعون، وتروي الأسطورة أن أحد الرهبان رأى في الحلم ملاكاً أشار إليه لنبات يمكنه مكافحة وباء الطاعون، فسماه الراهب «ملاكي» كعربون ولاء لذلك الملاك الذي ظهر له، وهكذا احتفظ هذا النبات باسمه، وأضيف ماء حشيشة الملاك إلى العلاج الرسمي للطاعون في انجلترة، وعرف «بالترياق الملكي» للكلية الملكية لأطباء لندن، لكن التاريخ لم يقل كلمته بخصوص هذا «الترياق الملكي». مع ذلك اعتقد الناس أن حلم ذلك الراهب العجوز ربما كان كأحلام الأنبياء. يعد الطاعون مرضاً جرثومياً بشكل خاص، وقد اكتشف العالم الحديث أن بعض المواد المعزولة من حشيشة الملاك لها مفعول مضاد للبكتيريا.

لقـد أظهرت الأبحاث التـي أجريت في الصين منذ السبعينيـات أن هذه العشبة تساعـد في تنظيـم تقلصات الرحم. وهو ما قد يفسـر فائدتها من أجل آلام الحيض. وقـد أظهرت الأبحـاث أيضاً أن النبتـة بأكملها بما في ذلك جذاميرهـا تقوي وظيفة الكبـد. وللجذمور مفعول مضاد حيوي. لقد أثبـت الدستور العشبي الألماني أن الملاك عـلاج للحمى والبرد وعدوى المسالك البوليـة ومشكلات الهضم وفقدان الشهية. كما أثبـت الدستـور الألماني أن الجذمـور علاج لمشكلات سـوء الهضـم، وكذلك لضعف الشهية.

كمـا أن بـذور حشيشة المـلاك تستخدم داخليـاً لعلاج أمراض الكلـى والمسالك البوليـة بشكل عام، وكذلـك علاج لمشكلات التقصبـات الهوائية، كمـا أنها تستخدم معرقـة. ويصنـع من البـذور مرهم لعـلاج القمـل. والجذامير تستخـدم على نطاق واسـع لعلاج الكحة والالتهاب الشعبي، وفي مشكلات العادة الشهرية، وفقدان الشهية ولمشكلات سوء الهضم ولمغص الأمعاء، وكذلك مشكلات الكبد والصفراء.

يجب على الحامل عدم استخدام حشيشة الملاك.

توجـد مستحضـرات مقننة مـن جذمـور حشيشة المـلاك على هيئـة كبسولات وخلاصـات وصبغات. الجرعة اليوميـة تتراوح ما بين ٤,٥ جرام من العشب وَ ٥ إلى ٣ جرام من الخلاصة السائلة وَ ١,٥ جرام من الصبغة وَ ١٠-٢٠ نقطة من الزيت الطيار تخفف بزيت الزيتون.



حشيشة الهر

Catnip



حشيشة الهر عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى متر واحد، لها أوراق قلبية خضراء إلى رمادية، وأزهار على شكل سنابل في قمم الأغصان ذات لون بنفسجي، تعرف علمياً باسم Nepeta catatria، من الفصيلة الشفوية Labiatae. الموطن الأصلي للنبات أوروبة، وقد وطنت في أمريكة الشمالية، تنمو عادة على جوانب الطرقات في الأماكن الجافة. وفي المناطق الجبلية حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر فوق سطح البحر. تنمو بشكل طبيعي في المناطق الباردة من المملكة ابتداء من الطائف وحتى سلسلة جبال السروات، وتكون منتشرة كثيراً في المناطق المرتفعة جداً. تجمع الأجزاء الهوائية، وهي الجزء المستعمل من النبات في فصل الصيف.

تحتوي حشيشة الهر على إيريدويدات وزيت طيار، يشتمل على الفا وبيتا النيبتا لاكتون وليستونلول والجيرانيول وكذلك تحتوي حموض العفص.

الاستعمالات:

تستعمل حشيشة الهر على نطاق واسع، فقد كتب عنها كيوخ K'eogh في «كتاب الأعشاب الطبية الإيرلندية»؛ حيث ذكر أنها مدرة للبول وتفتح انسدادات الرئتين والرحم. كما أنها جيدة للكدمات الداخلية وضيق النفس. ولحشيشة الهر تأثير منبه على القطط، وتأثير مهدئ على الإنسان.

تستعمل حشيشة الهر مقوية للمعدة وخافضة للحمى؛ حيث إنها تحث على التعرق. تتميز العشبة بطعم مستساغ ورائحة عطرية مفرحة؛ وهذا يجعلها مناسبة لعلاج الزكام والإنفلونزا والحمى عند الأطفال، وبالأخص عندما تخلط مع البيلسان الأسود وتحلى بالعسل.

وحشيشة الهر مضادة لانتفاخ البطن وتطبُّله، وتساعد في علاج مشكلات الهضم، وهي مفيدة جداً لعلاج الصداع المتعلق بالمشكلات الهضمية. كما أنها تفيد الروماتزم والتهاب المفصل، ويمكن صناعة مرهم منها لعلاج البواسير. كما أنها تستخدم لعلاج الشقيقة أو ما يعرف بالصداع النصفي. كما ذكرت الأبحاث الحالية أن لحشيشة الهر تأثيراً مهدئاً جيداً. يوجد من حشيشة الهر مستحضر مقنن على هيئة كبسولات متوفر في مخازن الأغذية الصحية. مضاد للقلق والتوتر والأرق. تساعد على النوم، ومهدئ للتوتر النفسي والقلق العصبي. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً. إذا تعذر وجود المستحضر فيمكن أخذ ملعقة طعام من مجروش الأوراق، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.





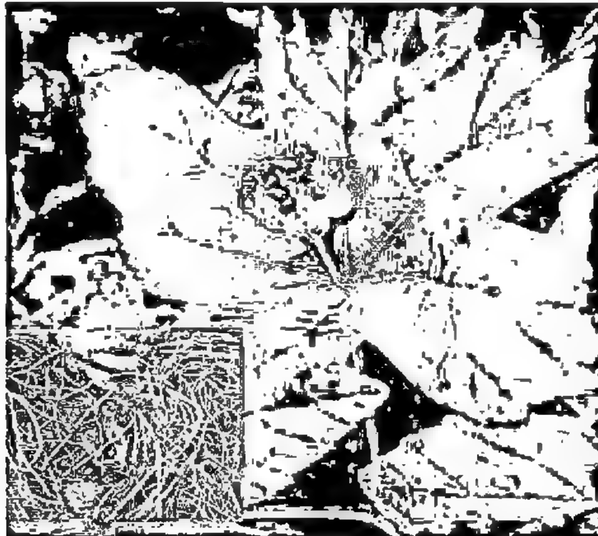
خاتم الذهب

Goldenseal

خــاتم الذهــب عشب معمر صغــير يصل ارتفاعــه إلى ٣٠سم، له جــذور غليظة أصفر اللون، وساقه منتصبة، وأوراقه شبه مروحية مشرشرة، تحمل في وسطها ثمرة عنبية حمراء اللون، يعــرف النبات علمياً باسم Hydrastis Canadensis من الفصيلة الحوذانية Ranunculaceae.

الموطن الأصلي لخاتم الذهب: أمريكة الشمالية.

الجــزء المستعمل من النبات جــذوره، التي تحتوي على قلويــد ات الأيزوكينولين، وأهمها هيدراستين، وبربرين وكندين. كما يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية.



الاستعمالات:

يعد خاتم الذهب من العلاجات الأمريكية التي مدحها العلماء في القرن التاسع عشر باعتبارها دواء شاملاً. وقد استخدمه هنود الشيروكي وقبائل أمريكية محلية أخرى ممزوجاً مع دهن الدب كطارد للحشرات، كما صنعوا منه دهوناً للجروح والقروح والعيون الملتهبة والمتقرحة. كما كانوا يستخدمونه على نطاق واسع لعلاج لمشكلات المعدة والكبد. كما يستخدم مقوياً ومضاداً للالتهابات ويوقف النزيف الداخلي وهو مضاد جيد للجراثيم.

قامت بعض الأبحاث في كندا على مركب الهيدراستين وهو القلويد الأساسي في هذا النبات، وأثبتوا أن هذا المركب يضيق الأوعية الدموية، وينبه الجهاز العصبي المركزي. وأثبتوا أيضاً أن مركب البربرين وهو المركب الثاني بعد الهيدراستين أنه مضاد جيد للجراثيم ومبيد للأميبيات، كما أن له مفعولاً مركناً للجهاز العصبي المركزي. وبالنسبة لقلويد الكندين، فقد أثبتت الأبحاث تأثير هذا المركب على عضلات الرحم كمنبه قوي.

تقول الأبحاث: إن خاتم الذهب علاج قوي للاضطرابات التي تصيب الأغشية المخاطية للجسم، لا سيما العين والأذن والأنف والحلق والمعدة والأمعاء والمهبل.

يمكن استخدام النقيع المخفف لخاتم الذهب كغسول جيد للعينين والفم من أجل التهاب اللثة، وكدش مهبلي جيد للمهبل والعدوى المهبلية، وأيضاً يمكن استخدامه كغسول لداء الصدفية الجلدية.

يلاحظ أن خاتم الذهب عندما يؤخذ داخلياً فإنه يزيد الإفرازات الهضمية، ويقبض الأغشية المخاطية التي تبطن الأمعاء ويحارب الالتهاب. كما أن خاتم الذهب يساعد على خفض النزيف الحيضي الشديد. ويستخدم المارسون العشبيون والقابلات هذا النبات للمساعدة في وقف النزيف الذي يلي الولادة، وتنبيه خاتم الذهب للرحم، فيجب عدم استخدامه أثناء الحمل. كما يجب عدم استخدامه أكثر من أسبوع، لأنه يقلل من قدرة الأمعاء على امتصاص بعض المغذيات وبالأخص فيتامين ب.

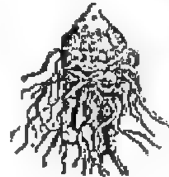


خانق الذئب

Aconite

نبـات عشبـي معمر ساقه منتصبـه، طوله يتراوح ما بـين ٨٠-١٢٠سم، له جذر درني معمـر الساق. قليل التفرع، والأوراق منفردة كفية الشكل ذات لون أخضر داكن على السطح العلوي، وشاحب على الوجه السفلي، وذات فصوص عميقة. ينتهي الساق الزهري فيه بسنابل من الأزهار، التي تتميز بلونها الأزرق البنفسجي الجميل. الثمرة ذات ثلاثة أخبية متصلة ببعض من الأسفل وممتلئة بالبذور.





درنات خانق الذئب عبـارة عن جذرين درنـين ملتصـق بسـاق قصـير، يعلـو واحد منهما الساق الهوائي المزهر، ويسمى بالدرنة الأم، أمـا الدرنة الثانية فيعلوها برعم نهائي ويسمى بالدرنـة البنت. تبدأ الدرنة الأم بعد زمـن الأزهـار بالذبـول، بينما تنمـو الدرنة البنت، وتعطي في العـام المقبل ساقاً هوائياً، وهكـذا. ويـتراوح طـول الدرنـة البنت وهي الجـزء المستخـدم ما بين ٤-٨سـم وقطرها من الوسط ٣-٤سم. سطح الدرنة الخارجي أسمر مسود قليل التجعد.

يعـرف النبات علمياً باسـم Aconitum napellus من الفصيلة Ranunculaceae.

الموطن الأصلي: أواسط وجنوب أوروبة، وبالأخص إسبانية وفرنسة وبريطانية وبعض البلدان الأسيوية ذات المناخ المعتدل البارد.

الجزء المستخدم: الدرنات الجذرية والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي درنات خانق الذئب على قلويدات من نوع Terpene ester alkaloids، وأهم هذه القلويدات أكونتين Aconitine كما تحتوي درنات خانق الذئب قلويدات أخرى مثل هيباكونيتين Hypaconitine ونيوبلين Neopelline ونيلوين Neoline وكمية بسيطة من الأفدرين Ephidrine والسبارتين Sparteine وتكون نسبة جميع القلويدات في الدرنات ما بين ٣-٢، ١٪. كما تحتوي درنات خانق الذئب على حمض الأكونتيك Aconitic acid وكميات كبيرة من النشاء.

الاستعمالات:

تستعمل درنات خانق الذئب على هيئة صبغة مسكنة لالتهابات الأعصاب واحتقان الرئة والتهاب القصبات والحنجرة والسعال المصحوب بتشنج. كما تستعمل لآلام الأسنان: حيث يستعمل بشكل موضعي على هيئة مزيج من صبغة اليود وصبغة خانق الذئب. كما تستعمل أوراق خانق الذئب للأمراض المذكورة نفسها، إلا أنها تستعمل على هيئة خلاصة كحولية. كما تستعمل درنات خانق الذئب على هيئة دهان أو مرهم لعلاج الروماتزم، ونظراً لشدة سميّته فقد اقتصر حالياً على الاستعمال الخارجي فقط.



دم الأخوين
Dragon's Blood



يعرف دم الأخوين كذلك بعدة أسماء، مثل دم الغزال ودم الثعبان وصمغ البلاط ودم التنين والعروق الحمراء. ودم الأخوين هو مادة راتنجية يحصل عليها من نبات يعرف علمياً باسم Daemonorops draco من الفصيلة النخيلية Palmae والنبات الذي يحصل على دم الأخوين منه هو نبات رهيف. مثل البوص تقريباً، يبلغ ارتفاعه نحو ٨ أمتار وأوراقه طويلة مركبة بشكل رئيس والعنق عمودي عليه له أشواك طويلة سوداء. الأزهار صغيرة الحجم والثمار صغيرة مغطاة بحراشف لامعة سمراء. تحتوي الثمرة على بذرة واحدة بيضاوية الشكل سمراء اللون.

الجزء المستخدم من النبات: الصمغ والراتنج المستخرج من كل النبات وحراشيف الثمار، وهو أحمر داكن، وليس له رائحة مميزة ولا طعم خاص.

الموطن الأصلي لدم الأخوين: جزيرة سقطري المعروفة بجزيرة الصبر.

المحتويات الكيميائية لدم الأخوين:

أهم المحتويات هو الراتنج Resin المعروف باسم داركو، وهي مادة ملونة ودابغة تصل نسبتها في النبات إلى ٥٦٪ ومواد عفصية Tannins.

الاستعمالات:

قال ابن البيطار فيه: «هو عصارة حمراء معروفة. تدبيره حبس ومنع النزف، ولازق للجروح والقروح الطرية، ويقوي المعدة». وقال داود الأنطاكي: «بارد يابس في الثالثة، يحبس الدم والإسهال ويدمل ويمنع سيلان الفضول وحرارة الكبد والثقل والزحير (الدسنتاريا) بصفار البيض، ويضر الكلى وتصلحه الكثيراء وشربته إلى نصف درهم».

يستعمل دم الأخوين كمادة قابضة نظراً لما يحتويه من مواد عفصية لها صفة القبض. يستعمل على نطاق واسع لحالات قروح وترهل اللثة. حيث يذوب في قليل من الماء المغلّي ويستعمل مضمضة بمعدل ثلاث مرات في اليوم. كما يستعمل لتلوين وتجميل شعر الرأس، حيث يغسل بمُغلّى الشعر أو إضافته مع الألوان الأخرى التي تصبغ الشعر فيعطي لوناً زاهياً جميلاً له.

كما أن دم الأخوين يستعمل لحالات مشكلات الهضم كاضطراب الهضم؛ حيث يؤخذ منه نحو جرام ويذاب في الماء ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. وهو جيد أيضاً لمشكلات القولون. ويمكن استعمال حقنة شرجية لإيقاف الإسهال والدوسنتاريا المزمنة، وهو يقوي كذلك الشرج ويقطع النزف من أي عضو كان، ويصلح للنزف الداخلي، وهو يقوي كذلك المعدة وينفع من شقوق المقعدة.



ذنب الأسد أو عشبة الأم

Motherwort



يعرف ذنب الأسد أو عشبة الأم باسم فراسيون القلب، وهو عشب معمر له جذمور رفيع وساق قائم خشن مربع متفرع وكثير الأوراق. الأوراق متقابلة ذات أعناق طويلة بيضاوية كفية أو راحية الشكل، ومقسمة إلى ثلاثة أو خمسة أقسام ومسننة الحواف. الأزهار بيضاء أو زهرية مغطاة بشعيرات، تظهر من إبط الأوراق العليا بشكل سنابل طويلة. الزهرة لها شفتان مع نقط إرجوانية في الشفة السفلى. لجميع أجزاء النبات رائحة كريهة، ولكن الأزهار تستهوي النحل.

يعرف النبات علمياً باسم Lenourus cardiaca من الفصيلة الشفوية Labiatae. ويصل ارتفاعه إلى ١.٥ متر.

الموطن الأصلي لنبات ذنب الأسد: أواسط آسية. وقد وطن اليوم في كثير من أنحاء أوروبة وأمريكة الشمالية. ينمو عادة في البراري والأحراج وعلى جوانب الطرقات.

الأجزاء المستعملة من النبات: الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

يحتـوي نبات ذنب الأسد على قلويدات بما في ذلـك ال-ستاكيدرين وابرويدويد (ليونورين) وثنائيات تربين وفلافونيدات وحمض الكافئين وحموض العفص.

الاستعمالات:

لطالمـا عُدَّ ذنب الأسـد دواء للقلب، ولذا سمي بغراسيون القلب، كما يشير اسمه اللاتينـي Cardiaca وقـد رأى العشـاب الإنجليزي نيكولاس كليبر أنـه لا يوجد عشبة أفضـل لطرد الأبخرة السوداوية من القلب وتقويته وادخـال البهجة إلى العقل. وعَدّهَ الطبيـب والعشاب الإيطـالي بياراندريا ما يتـولي مفيداً لخفقان القلـب والتشنجات والشلـل، وهو يرقق الأخلاط الكثيفة واللزجة، وينبه البول والنزيف الحيضي، ويطرد الحصـى مـن الكلى. يعد نبات ذنب الأسد من الأدويـة العشبية الجيدة: كدواء للقلب والأعصـاب، وغالباً ما يصفـه الأطباء للخفقان. وهو يقـوي وظيفة القلب وبالأخص إذا كان ضعيفـاً، ويحض علـى الاسترخـاء. وهو منبه قـوي لعضـلات الرحم، وهو يستعمـل للدورات الشهرية المتأخرة وألم الحيض والتوتر السابق للحيض، ويجب عدم استخدامه إذا كان النزيف الحيضي شديداً.

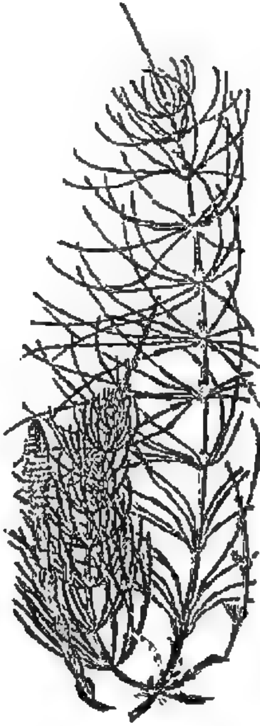
يستعمـل محلول العشب لعلاج الشقيقة والهستريا والقلق والإسهال واضطرابات الطمـث وارتفاع ضغط الدم. ويشبه تأثير هذا النبات إلى حد ما تأثير نبات الناردين المخزني. لإعداد المحلول للشراب يؤخذ ملء ملعقة طعام من العشب المجفف، تضاف إلى مـلء كوب مـاء مُغلّى، وتترك تنقع مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر عند النوم.

يمكـن عمل شراب من كميات متساوية من نبـات ذنب الأسد والناردين المخزني وعشبة زنبق الوادي، ويصنع بالطريقة السابقة نفسها، ويؤخذ الشراب صباحاً ومساءً عدة أسابيع.



ذنب الخيل

Horsetail



ويعرف بالكنباث. وهو عشب معمر غير مزهر له جذمور أسود، يحمل نوعين من السوق الفارغة مع ستة إلى تسعة عشر أخدوداً. النوع الأول يظهر في الربيع، وهو النوع المخصب، وله عقد أو مفاصل دون كلوروفيل، وينتهي بكوز أو عذق مخروطي كثيف من أكياس الأبواغ (البذور). والنوع الثاني يظهر في الصيف وسوقه عميقة خضراء مع غلاف مضلع عند العقد أو المفاصل، حيث يتفرع بشكل حلزوني دائري. الفروع قاسية. أسنان الغلافات لها رؤوس سوداء شائكة. يصل ارتفاع النبات إلى ٣٥سم. يعرف النبات علمياً باسم Equisetium arvense من الفصيلة Equisetaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وشمال إفريقية وشمال أسية والأمريكيتين، وهو نبات شائع يفضل التربة الرطبة في الحقول والأراضي الزراعية، ينمو على حواف الطرق وفي الأراضي البور، كما أن هذا النبات يتوفر بشكل كبير في سوريا ولبنان.

الجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على كميات كبيرة من حمض السيليسليك والسيليسات وفلافونيات وحموض الفينوليك وقلويدات، وتشمل النيكوتين وستيرولات وجلوكوزيدات وصابونينات.

الاستعمالات:

الكنبـاث هي سليلة أشجار ضخمة، عاشـت في الحقب الباليوزي نحو ٦٠٠ مليون سنة خلت. ومحتوى العشبة العالي من السيليكا يجعلها مهمة، وقد استخدمت العشبة في الماضـي لتلميع المعادن والخشـب. وكان الفلاحون يربطون حزمـاً من الكنباث في أذيال الماشية لمساعدتها في طرد الذباب.

يعـد الكنبـاث دواء للنسيـج الضـام بشـكل رئيس. كما يعـد مدراً خفيفـاً للبول لاحتوائه على الصابونينات. ومن أهم خصائصه إثارة الأيض العام في الجسم وعلى الأخص تزيد من قوة النسيج الضام ومن مقاومته أيضاً. مما يفسر فاعليته في علاج الروماتـزم الذي يصيب النسيـج الضام بشكل رئيس. لذلـك توصف هذه العشبة في الحـالات الناتجة عن اضطـراب في الأيض العام داخل الجسم، مثـل تورم الأطراف السفلـى من جراء الاضطراب أو الإصابة بالروماتزم. كما تستخدم في عضة الصقيع وبعض حالات تقلص العضلات في الحوض عند النساء.

يستعمل منقوع العشبة في جميع هذه الحالات أو المستخلص بالغلي، بحيث يؤخذ مـلء ملعقة صغـيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات يومياً.

تستخلـص مـادة السيليكا من العشبة بأخذ جرامين مـن العشبة، وتغلي مع ملء كـوب ماء مدة نصـف ساعة مع إضافة القليل من السكر لزيـادة استخراج السيليكا، وذلك لاستعمالها في علاج الروماتزم.



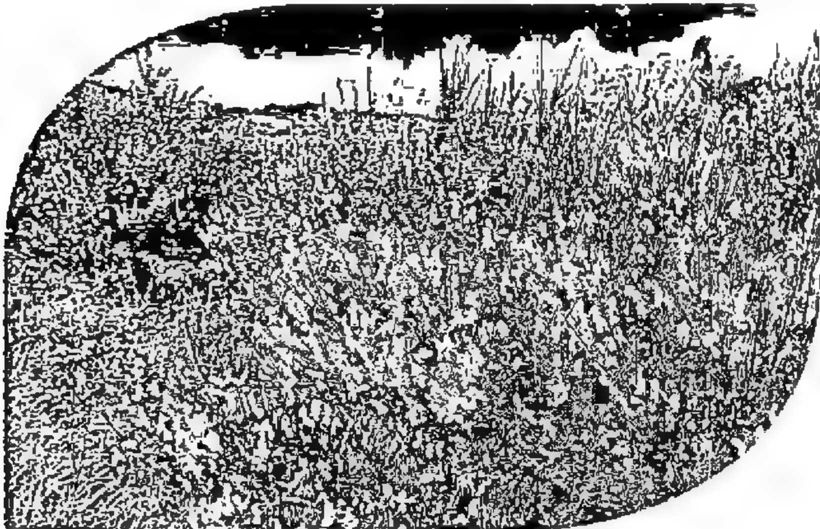
رتم المكانس
Broom

يعـرف نبات رتم المكانس بأسماء أخـرى، مثل الجنستا ولزان المكانس. نبات رتم المكانس شجيرة معمرة يصل ارتفاعها نحو مترين.

ساقهـا أخضر منتصـب، له زوايا محززة طولياً. قاس ذو فـروع قاسية. الأوراق صغيرة وثلاثية الوريقات، وعادة ما تتساقط الأوراق.

الأزهار صفراء إلى ذهبية زاهية. الثمرة قرنية تحتوي على عدد من البذور.

يعـرف النبـات علمياً باسـم Sarothamnus scoparius مـن الفصيلـة البقولية Leguminosae. الاسم المرادف لهذا النبات هو Cytisus scoparius.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبة، وينتشر عادة في المناطق البور والأحراج المكشوفة وقد وطن في كثير من المناطق المعتدلة، بما في ذلك الولايات المتحدة الأمريكية.

الجزء المستخدم من النبات الرؤوس المزهرة فقط.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الأزهار على قلويدات من نوع الكيتوليريدين، وأهم مركب في هذه المجموعة هو السبارتين واللوبانين، والفنيثيلامينات مثل اليرامين، كما يحتوي على أيزوفلافونيدات مثل الجينستين والفلوفونيدات وزيت طيار وحمض الكافئين وحمض الكوماريك وحمض العفص.

الاستعمالات :

إذا نظرنا إلى اسم النبات فإن هذا يعني أنه كان يستعمل أساساً في الكنس. وقد ظهر استعمال النبات في كتب طب الأعشاب في القرون الوسطى، وقد أوصى أطباء الولزويون في القرن الثاني عشر برتم المكانس لعلاج البول المكبوت. يستخدم رتم المكانس بشكل رئيس علاجاً لنبض القلب السريع غير المنتظم، حيث تعمل النبتة على الناقلية الكهربائية للقلب، فتبطئ نقل النبضات وتنظمها. ورتم المكانس مدر قوي للبول حيث ينبه إنتاج البول، ومن ثمّ يضاد احتباس السوائل؛ ولأن رتم المكانس يؤدي إلى تقلص عضلات الرحم لدى المرأة، فإنه يستخدم للحيلولة دون فقد الدم بعد الولادة.

يجب عدم استخدام نبات رتم المكانس إلا تحت إشراف المختص، ولا يؤخذ أثناء الحمل أو عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم.



رجل الدب
Bear's Breeches



رجل الدب يعرف بأسماء أخرى، مثل أقنتارخصه، وشوكة اليهود، وأقنثوس والأقنته الرهلة والمسمس. وهو نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى متر، له جذر وتدي متفرع. له ساق مزهر صلب قليل الأوراق في أسفله. الأوراق القاعدية مرطاء كبيرة. الأزهار تتخذ شكلاً جمالياً نادراً ما يوجد مثله، حيث تكون الزهور بيضاء كبيرة معرقة باللون الأرجواني، وتكون الأزهار مرصوفة في سنبلة طويلة في ما بين ٤-٦ صفوف عمودية متمايزة. ولها قنابة واحدة شوكية. الثمرة علبة سمراء اللون، تحتوي على عدد ما بين ٢ إلى ٤ بذور كبيرة لماعة سمراء.

يعرف النبات علمياً باسم Acanthus mollis.

من الفصيلة الأقنثينية Acanthaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة، وتنتشر عادة في الحدائق. وتفضل عادة المواقع الرطبة والأراضي المنخفضة.

الجزء المستخدم من النبات: الأوراق والجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على كمية كبيرة من المواد الهلامية وحموض العفص وأملاح معدنية وصمغ وسكريات ومواد مرة.

الاستعمالات:

كان نبات رجل الدب معروف جداً في العالم القديم، ويقال: إن كاليماكوس وهو معماري إغريقي من القرن الخامس قبل الميلاد أنشأ النقش الزخرفي الورقي في أعلى الأعمدة الكورنيشية ملهماً بالتناظر التام لأوراق رجل الدب. وفي القرن الميلادي الأول، أوصى الطبيب الأغريقي ديسقوريدس باستخدام الجذور على شكل لزقة لعلاج الحروق، ولفها حول المفصل المخلوعة. وكان يعتقد أن رجل الدب كنقيع مدر للبول. وقد استخدم النبات أيضاً لتفريج الريح والتشنج وتلطيف الأعصاب المتلفة.

لقد أثبتت الدراسات أن الهلام وحموض العفص الموجودة في النبات تفيد لعلاج المفاصل المخلوعة والحروق، وهذا يؤيد ما ذكره الطبيب الأغريقي ديسقوريدس. كما أن النبات مفيد جداً للقناة الهضمية وكذلك المسالك البولية. كما أنه يستعمل حالياً على شكل كمادات أو كسائل للغرغرة.

يستخدم رجل الدب كفاتح للشهية ومنشط لإفراز الصفراء وملين جيد وشاف للجروح. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق أو الأزهار، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى ويترك ينقع مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



زهرة العطاس

Arnica

زهرة العطاس عشبة معمرة، يصل ارتفاعها إلى ٧٠سم، عطرية تحمل جذعاً قائماً شعرياً وغددياً. وفي نهايته يحمل أزهاراً صفراء تشبه زهرة الربيع. جميع أجزاء النبات لها رائحة ذكية. الأوراق قاعدية بشكل ضمة وشبيهة بأوراق نبات التبغ.

يعرف النبات علمياً باسم Arnica montana من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وأمريكة الشمالية وسيبيرية وكندا.

الأجزاء المستعملة من النبات: الأزهار والجذامير.



المحتويات الكيميائية:

تحتوي على زيت طيار يضم الثيمول، وتحتوي أيضاً على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيدات، من أهمها أيزوكويرسيتين واستراغالول، وعلى مواد مرة أهمها أرنيسين ومواد صابونينية أهمها أرنيندنديول وأرنيسترول. والجذر يحتوي على مواد عفصية ومواد صمغية.

الاستعمالات:

تستخدم زهرة العطاس على نطاق واسع في الطب الشعبي الأوروبي. وكان يوهان ولففانغ فون غوته الفيلسوف والشاعر الألماني يشرب شاي زهرة العطاس لتخفيف الذبحة عنده أثناء كبره. تستخدم زهرة العطاس مقوية ومضادة للالتهاب، موسعة للأوعية الدموية. ويجب استخدامها تحت رعاية طبية، لأن لها تأثيراً مهيجاً على المعدة والأمعاء.

تستعمل خارجياً لغسل الجروح السطحية والكدمات والخدوش وكجزء للغرغرة والمضمضة في بعض حالات إصابة الفم والتهاب اللوزتين. وهي مشهورة كمرهم لآلام العضلات، وهي تحسن تدفق الدم، وتسرع في التئام الجروح.

يجب عدم استعمال زهرة العطاس داخلياً إلا بعد استشارة المختص. لا توضع زهرة العطاس على الجلد المتشقق.



زيت دوار الشمس

Sunflower oil

زيت دوار الشمس يستخرج من بذور دوار الشمس الذي هو عبارة عن عشبة حولية قائمة، يصل ارتفاعها إلى نحو متر ونصف المتر. ساقها مكسو بشعيرات ومتفرع. الأوراق كبيرة ومتناوبة ذات حواف مسننة. توجد في نهاية الأغصان أزهار كبيرة صفراء اللون أو برتقالية، وفي وسطها قرص دائري أحمر اللون إلى بني تقريباً، ويوجد منه عدة أنواع. يعرف النبات علمياً باسم Helianthus annuus من الفصيلة المركبة Complsitae.

الموطن الأصلي لدوار الشمس: القسم الغربي من أمريكة الشمالية، حيث كانت تزرع من قبل الهنود الحمر منذ نحو ألف سنة قبل الميلاد. ثم أدخلت إلى أوروبة في القرن السادس عشر. ولم تصبح نبتة غذائية رئيسة إلا عندما أدخلت إلى روسيا. وتزرع اليوم على نطاق تجاري واسع في معظم بلدان العالم من أجل زيتها وعلفاً للماشية وللزينة.

الجزء المستخدم من نبات دوار الشمس: البذور وزيت البذور.

المحتويات الكيميائية لبذور دوار الشمس:

تحتوي بذور دوار الشمس على زيت ثابت (دهن) بنسبة تصل إلى نحو ٣٠٪ وبروتين بنسبة تصل إلى ٢٤٪ وسكريات بنسبة تصل إلى ٢٥٪ وسليلوز بنسبة تصل إلى ٦٪ وأستيرولات تصل إلى ٣٪ وحمض كلوروجنيك Chlorogenic acid وماء بنسبة ٦٪ ومعادن من أهمها النحاس والكالسيوم والماغنسيوم والسيليكون والفوسفور.

كيف يستخلص زيت دوار الشمس من البذور؟ يمكن تحضيره بتقشير البذور أولاً ثم يستخلص الزيت بطريقة العصر الآلي في المعاصر اللولبية أو بطريق بعض المذيبات العضوية مثل الأثير البترولي أو رباعي كلوريد الكربون أو الهكسين. وبعد استخلاص الزيت يعالج لنزع الشمع والصموغ والفسفاديدات، منه وذلك بالطرق حسب ما ذكره الأستاذ الدكتور كمال الدين حسين الطاهر في كتابه «الخواص الطبية لبعض الزيوت النباتية والدهون الحيوانية»، وهي:



١- إضافة مادة ثلاثي صوديوم فوسفيت أو ثلاثي صوديوم متعدد الفوسفيت.

٢- إضافة حمض الفوسفوريك ٨٥٪ بنسبة ٠,٣٪ من وزن الزيت والخلط مدة نصف ساعة أو يمكن أن يخلط حمض الفوسفوريك مع حمض الليمون بنسبة ٠,١ - ٠,٢٪.

٣- خلط زيت بذور دوار الشمس مع حمض الليمون تركيز ١٠٪ في ماء بنسبة ٠,٠٧٪ من وزن الزيت ثم يسخن الخليط على درجة حرارة ٥٠°م مدة ربع ساعة ويتبع ذلك إضافة محلول هيدروكسيد الصوديوم بتركيز ٤٪ والخلط مدة ساعتين على درجة حرارة ٨٠°م، ثم يفصل الزيت ويغسل بالماء ثم يفصل الماء ويجفف الزيت.



٤- تبريد الزيت لدرجة الصفر مئوية مدة٣ ساعات، ثم إضافة هيدروكسيد الصوديوم بنسبة ٢٪ من وزن الزيت والخلط مدة ساعة واحدة، ثم يفصل الزيت وبعد ذلك تعادل الحموض الدهنية الطليقة في الزيت بمحلول كربونات الصوديوم المائي ذي الوزن النوعي ٢ , ١ - ٢٢٥B١، في درجة حرارة ٩٠ درجة مئوية مدة نصف ساعة ثم يفصل الزيت من المواد الصابونية المترسبة ويغسل بالماء على درجة حرارة ٩٠ درجة مئوية على أن تكون نسبة الماء للزيت ٩٩:١ مدة ساعتين، ثم يفصل الزيت عن الماء. أما الألوان غير المرغوب فيها في الزيت فيمكن التخلص منها بخلط الزيت بمادة طين فللر Fuller's Earth أو بمادة بنتونايت Bentonite ثم تبريد الزيت عند درجة حرارة ١٨ درجة مئوية لترسيب المواد الملونة، وبعد ذلك يمكن إضافة بعض مانعات الأكسدة، التي تم ذكرها سابقاً أو محلول أسكوربايل بالميتيت Ascorbyl Palmitate بنسبة ٢ , ٠٪ من وزن الزيت والخلط على درجة حرارة ٨٠ درجة مئوية. يمكن إذابة مادة أسكوربايل بالميتيت عن طريق إضافة مصطكى المعروف لدى العطارين، ثم تعبئة الزيت في علب مصنوعة من كلوريد بولي فاينايل.

التركيب الكيميائي لزيت بذر دوار الشمس حسب ما أورده الأستاذ الدكتور كمال الدين حسين الطاهر هو:

حمض لينولنيك بنسبة نحو٥٧٪ وحمض أولنيك بنسبة ٢٩٪ وحمض لينوليتيك بنسبة ٠.٠٤٪ وحمض باليتولنيك بنسبة ٠.٤٥٪ وحمض بلمستيك بنسبة ٧,٦٪ وحمض إستاريك بنسبة ٤.١٪ وحمض ميرستيك بنسبة ٢٪، وحمض الأراشيدك بنسبة ٣٪، وتوكوفيرولات (فيتامين هـ).

الاستعمالات:

وجد أن زيت دوار الشمس له تأثير على الكوليسترول والدهون الثلاثية. فقد أعطوا مرضى فرط الكولستروليميه والتصلب في الشرايين زيت دوار الشمس بجرعة ٢ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم عدة أسابيع فانخفض مستوى الكوليسترول الكلي في الدم بنسبة ٥ , ١٪. كما كشفت بعض الدراسات الإكلينيكية أن

تعاطـي الإنسان لزيت بذور دوار الشمس بكميات تغطي ٣٨٪ من احتياجه اليومي من السعرات الحرارية أدى إلى تخفيض مستوى البروتينات الشحمية منخفضة الكثافة، (LDL) وكذلـك تلـك منخفضة الكثافة جـداً بدون تأثير علـى البروتينات الشحمية رفيعة الكثافة (HDL).

أما تأثير الزيت علـى الدهون الثلاثية المعروفة بالتراي جلسرايد، فقد أوضحت بعض الأبحاث الإكلينيكية والتجريبية أن تعاطي الإنسان زيت بذور دوار الشمس بنسبة ٥٪ في طعامـه اليومـي لعدة أسابيع قد أدى إلى انخفاض يعتد به إحصائياً في مستوى الدهون الثلاثية بالدم.

كما يؤثر زيت دوار الشمس على الصفيحات الدموية وتخثر الدم، فقد أدى تعاطي زيـت دوار الشمسـ بنسبة ٥٪ من الطعام اليومي عـدة أسابيع إلى إبطاء عملية تخثر الـدم في الإنسان. وعنـد استقصاء آلية هذا الإبطاء كشفـت مجموعة من الدراسات الأخـرى أن تعاطي الإنسان زيت دوار الشمس بجرعة ٢ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسـم يومياً ومدة شهرين أضعف عمليـة تكدس الصفيحات الدموية عند معالجتها بحمضـ الأراكيدونيك أو بمـادة الكولاجين. وتشير الدراسـة إلى أن آلية إبطاء تخثر الـدم قد تكون نتيجـة لتأثير الزيت وقدرته علـى منع تصنيع مكدسـات الصفيحات الدموية داخل الجسم مثل مادة ترومبوكسين أC.

تستعمل بذور دوار الشمس كأحد المكسرات التي يتلذذ بها الإنسان. كما تستعمل الرؤوسـ المزهرة المجففـة في بعض البلدان كمـدرة للبول وطـاردة للأرياح ومضادة للإسهال وللالتهابات.

يستخدم الزيت في المراهم وفي البلاسترات لعلاج الألم والالتهابات.

يستعمـل زيت دوار الشمس على نطاق واسع في السلطات والقلي. كما يستعمل في صناعة الصابون والبويات ويستعمل الزيت المهدرج منه في صناعة المارغرين المعروف بالزبد النباتي ولتصنيع حمض الإستياريك الذي يدخل في صناعة بعض مستحضرات التجميل والدهانات.

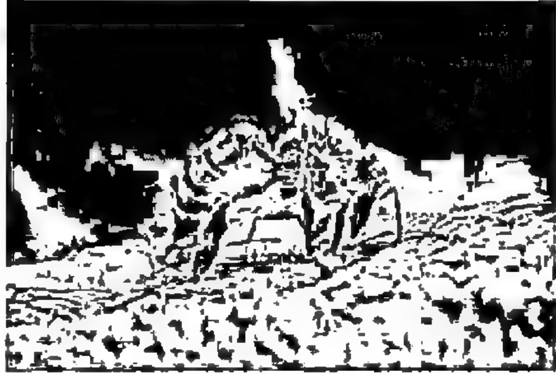






سم النحل

Beespoison



يفرز سم النحل جهاز خاص يوجد في الحلقة الأخيرة من بطن النحلة الشغالة.

للملكة جهاز سمي وأبرة للسع، ولكنها لا تلسع إلا ملكة أخرى.

يتألف الجهاز السمي للنحلة من غدتين وكيس السم وإبرة للسع. تفرز إحدى الغدتين سائلاً قلوياً. وتفرز الأخرى سائلاً حمضياً. وتتصلان بوساطة قناة خاصة، بكيس صغير يدعى كيس السم.

أما الأبرة وهي آلة اللسع فتتألف من غمد ينتهي بكلاليب مدببة، وعند اللسع تبقى الإبرة عالقة مكان اللسع بوساطة الكلاليب.

سم النحل عبارة عن سائل عديم اللون طعمه مر وشديد الحموضة. وله تأثيرات متفاوتة على الأشخاص الملسوعين، فمنهم من يتأثر به قليلاً. بحيث يتشكل مكان اللسع وذمة بسيطة، ومنهم من يحدث عنده ظواهر حساسية شديدة، يصحبها تورم وتشنجات مع وذمة رئة وصعوبة في التنفس وانحلال دم وكريات حمر، وربما تحدث صدمة تحسسية، وفي حالات نادرة قد تؤدي لسعة نحلة واحدة إلى مضاعفات خطيرة

ريمـا تصـل إلى الموت، علماً بـأن تكرار لسع عدد مـن النحل للشخصـن نفسه، وعلى فـترات يؤدي عادة إلى حدوث مناعة عند هذا الشخص، ومن الأمثلة على ذلك مربو النحل يصبحون قليلي أو معدومي التأثر بلسمات النحل.

مم يتركب سم النحل؟

يتركـب سم النحل مـن حمض الهيدروكلوريك وحمض الخـل وحمض الفوسفور والهستامـين والأبامين والميتونين والبفين والسيستـين. وسم النحل ذو تفاعل حامضي نظراً لكثرة الأحماض في تركيبه.

الأمراض التي يعالجها سم النحل ؟

يستعمـل سم النحل في علاج بعضـن الأمراض، وسم النحل يوجد في الصيدليات على هيئة حقن، وإمـا يوجد مباشرة عن طريق لسعة النحلة مباشرة، والأمراض هي الروماتزم والروماتويد والنقرس والتهاب المفاصل والتهاب الأعصاب بما فيها التهاب العصـب الوركـي وأمراض الجلد مثـل الأكزيما والصدفية والملاريـا والرمد وارتفاع ضغـط الدم وأمراض الكلـى مثل احتباس السوائـل في الجسـم. وأودّ التنبيه إلى أن العلاج بسم النحل سواء عن طريق اللسع المباشر أو عن طريق حقن سم النحل لا يتم إلا عـن طريق مختص بهذا النوع من المعالجة. وأول من اكتشف المعالجة بسم النحل طبيب نمسـاوي أصيب بحمى الروماتزم وأثناء ذلـك تعرض للسع عدة نحلات شفي علـى أثرها من مرضه. فلفتت نظره تلك الظاهرة، فبـدأ يعالج مرضاه بلسع النحل. وقد ذكر أنه عالج ١٧٣ مريضاً مصابين بالروماتزم بلسع النحل فشفوا جميعاً. وقال الدكتور محمد علي المنيني في كتابه بعنوان «نحل العسل في القرآن والسنة»: إن طالباً كان يجـري دراسـة على النحـل للحصول على درجـة الماجستـير، وكان مصاباً بداء الصدفية منذ ست سنوات، دون أن تفلح في علاجه كل وسائل العلاج المتاحة، وبعدما بدأ دراسته في علم المناحل تعرض للسع النحل فتماثل للشفاء سريعاً.

ولسـم النحل تأثيرٌ مانعٌ لتخثر الـدم، كما أنه يحرِّض الجسم على إفراز هرمون الكورتزون، وهو أكثر مضادات الالتهابات السيتروئيدية فاعلية.

ولذلك يفيد في علاج المفاصل، ويزيد مناعة الأجسام ضد الأمراض.

كيفية ميكانيكية لسع النحلة:

توضع النحلة على جسم المريض في المكان المناسب الذي يعرفه أخصائي اللسع، وتحرض النحلة حتى تلسعه، والطريقة في العلاج بلسع النحل هو البدء بلسعة نحل واحدة في اليوم الأول، ثم بلسعتين لنحلتين في اليوم الثاني، ثم ٣ لسعات في اليوم الثالث، وهكذا حتى تصل عدد اللسعات إلى عشر لسعات في اليوم العاشر، وعندها تنتهي مدة المعالجة الأولى بخمسٍ وخمسين لسعة. وبعد استراحة مدة ٥-٧ أيام يكرر لسع النحل بمعدل ٣ لسعات كل يوم ومدة ٥٠ يوماً أي؛ بمعدل ١٥٠ لسعة.

إذا لسعت نحلة إنساناً عادياً فإنه يتشكل مكان لسعتها طفح جلدي وتورمات حمراء اللون، ثم تحاط هذه التورمات ببقعة بيضاء أكبر منها، أما إذا كان الملسوع حساساً لسم النحل فإن منطقة اللسع تتورم جداً، ويعاني الملسوع من صعوبات مزعجة، وإذا كان حساساً جداً فإنه يحصل لديه مضاعفات مزعجة وخطيرة منها حدوث تورمات خطيرة في جسمه (يتورم كل جسمه) وينخفض ضغط دمه، ويصاب بالصداع والإقياء، ويتسارع نبضه، ويعاني من صعوبة في التنفس، مما يؤدي إلى الموت أحياناً.

إذا لسعت خمس نحلات شخصاً سليماً وافر الصحة فإنها لا تؤثر عليه، ما عدا حدوث بعض الإزعاجات مكان اللسع، إما إذا لسعته ٢٥٠ نحلة فإنه يعاني من ضيق نفس وتشنجات وسرعة نبض وزرقة، ويكون بحاجة إلى إسعاف فوري، أما إذا لسعته نحو ٤٠٠ نحلةٍ مثلاً فإنه يموت عادة.

ما هو علاج لسع النحلة؟

١- عندما تلسع النحلة شخصاً فإنها تترك إبرتها تحت الجلد، وعليه لا بد من إزالتها بوساطة ملقط، ويجب أن يتم ذلك بالسرعة الممكنة وبهدوء، وذلك لكي لا يتسرب مزيد من السم إلى جسم الملسوع.

٢- يدهن مكان اللسعة بعصير البصل أو الثوم أو الخل.

٣- الامتناع نهائياً عن فرك مكان اللسع.

٤- إذا كان الملسوع ذا حساسية مفرطة تجاه سم النحل، فيجب نقله فوراً إلى المستشفى، خاصة إذا كان قد تعرض للسعة سابقة وأبدى حساسية مفرطة في حينه.





شحاط
Grewia

الشحـاط نبات شجيري معمر دائم الخضرة، أوراقـه بيضوية صغيرة، وتتفاوت في الشكل، السفلية منها شبـه مدورة والحافة مسننة. الأزهار بيضاء جميلة، والثمار عنبات صغيرة برتقالية اللون.

يعرف النبات علميـاً باسم Grewia tenax من الفصيلـة الزيزفونية Tiliaceae. يوجـد أنواع أخرى من الشحاط هي G. betulaefolia , G. pupulfolia الموطن الأصلي للنبات: المناطق الجنوبية ومن الحجاز.

الأجزاء المستعملة من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي البذور على ٢٪ دهن، وبالنسبة للساق والقشور فتحتوي على Triacontan-١ وسجما أمايرين S. amyrin وسجما سيتوستيرول S. sitosterol وليوبينون Lupenone وأيريثروديول Erythrodiol وأمارين amyrin وبيتولين betulin.

الاستعمالات :

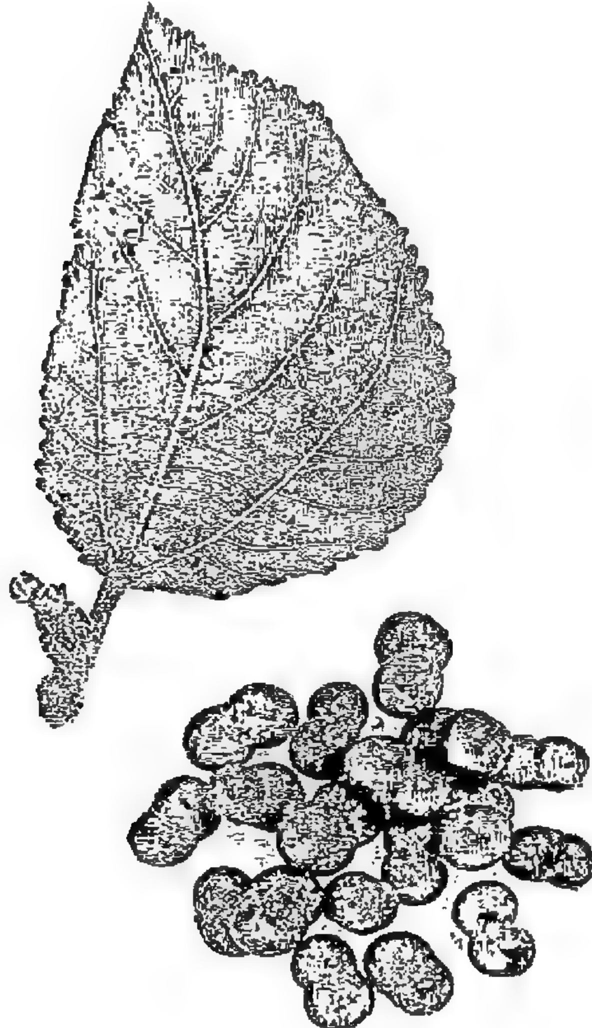
تؤكل الثمار الناضجة، وهي ذات طعم حلو، حيث تعمل كمهدئة ولعلاج الصداع.

يصنع من أوراق النبات والأغصان الغضة مستحلب يشرب، يهدف لتنقية الذهن ولعلاج آلام الرأس. وفي السودان يقول فاروق ورفاقه: إن النبات يستخدم في المساعدة على طرد المشيمة، كما تستعمل في التهابات الجلد وكعقار مهدئ.

ومـن السعوديـة يقول عقيـل ورفاقه: إنه يصنع مـن مُغلّى خشب النبـات شراباً لعـلاج السعال والآلام. وفي الأبحاث الحديثة تبين أن النبات يحتوي على مركبات كان لها تأثير فاعل ضد أنواع معينة من الميكروبات مثل:

Staphyllococous aureus, Bacillus subtilis, Cherichia coli, Pseudomoas aeruginosa

وتقـول الدراسـات: إن هذا النبات يمكن استعماله لعـلاج السل. يعد النبات من أفضل النباتات الرعوية للجمال والضأن والماعز.





شقاقل
Sauvage





هو نبات يعيش مدة سنتين، يتراوح ارتفاعه بين ٥٠-٨٠سم، له ساق منتصب، متفرع، وأوراقه مركبة متعاقبة كثيرة التقسيمات، رقيقة أوراق القاعدة أطول من أوراق الساق. الأزهار عثكولية التجمع ذات لون أبيض، تنتظم فيما يشبه الخيمة، تقوم في وسطها زهرة صغيرة عقيمة أرجوانية قائمة لا سداة لها. جذر النبات وتدي يشبه إلى حد ما جذر الجزر ملون قليلاً، له رائحة مقبولة.

يعرف الشقاقل علمياً باسم Daucus Sylvestris من الفصيلة الخيمية Umbilleferae.

الجزء المستخدم من النبات جذوره التي تشبه أصبع السبابة.

الموطن الأصلي للشقاقل: اليونان، وينمو في الحقول والأراضي غير المزروعة، ولا ينبت في المرتفعات.

تحتوي الجذور على معادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد والصوديوم والمنجنيز والماغنسيوم وفيتامينات مثل فيتامينات أ، ب، ج وسكريات وبكتين.

الاستعمالات:

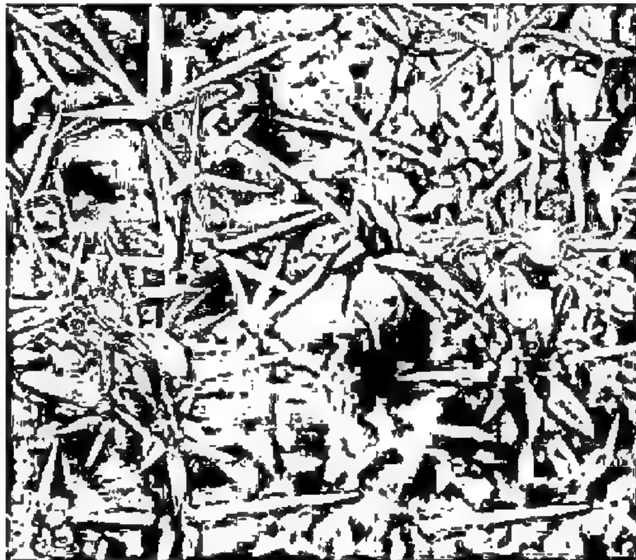
يعد جذر نبات الشقاقل مهيجاً للجماع، يزيد الباءة والمني، خاصة إذا عمل منه مربى بالعسل، وهو من أشهر النباتات التي تزيد المني زيادة عظيمة. وهو يثير المراكز العصبية المختصة بالجنس وجرعته كمهيج جنسي ٦ جرامات تطبخ مع العسل ثم تؤكل. ويمكن استعمال ٢ جرام + ٢ جرام زنجبيل وقرنفل وخولنجان وتمزج مزجاً جيداً ويسف سفاً ويشرب بعده قليل من الماء، فيعطي شهوة عظيمة وقد تحير الأطباء القدامى في هذا التأثير القوي.

يستعمل جذر الشقاقل مدراً قوياً للطمث، وقد يسقط الحمل في الأشهر الثلاثة الأولى. وهو يقوي المعدة والأجهزة المسؤولة عن المني. وينفع لاختناق الرحم، ومن عضة الكلب ولسع الهوام ونهش السباع. والاستمرار عليه يسبب وهن وهبوط عصبي، ولذا يجب عدم استخدامه بصفة مستمرة، وإنما أفضل استعمال له بين الوقت والآخر.





شكاع
Fagonia



الشكاع أو ما يعرف بالجنبة، هو عشب معمر زغبي، يصل ارتفاعه إلى ٢٥سم، يتفرع تفرعاً ثنائياً. سوقه قصيرة إخدودية مضلّعة ذات زوايا أربع. تنتشر الأشواك على النبات، وهي حادة وتخرج عند قواعد الأوراق. الأوراق السفلية مركبة ثلاثية الوريقات، والوريقات مستطيلة. أما الأوراق العليا فبسيطة وتشبه الوريقات. الأزهار بنفسجية ذات رائحة ذكية، خاصة في الصباح الباكر. يزهر النبات في الربيع، وتتدلى البراعم والثمار أسفل النبات.

يعرف النبات علمياً باسم Fagonia bruguieri من الفصيلة الرطريطية Zygophyllaceae.

يوجد في المملكة السعودية عدة أنواع من الشكاع (الجنبة) هي:

Fagonia bruguieri, F. boveana, F. glutinosa, F. indica, F. ovalifolia, F. poulayana, F. schweinfurthia, F. tenuifolia, F. tristis , F. sp.

ينتشر الشكاع في المناطق الحصوية، وعلى سفوح الجبال. والأنواع الأخرى تنتشر في المسطحات الرملية.

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية والجذر.

المحتويات الكيميائية للنبات:

يحتوي على قلويدات وفلافونيدات وكومارينات ومواد عفصية وصابونينات ثلاثية التربينويد. كما يحتوي على سكريات منها الجلوكوز والمالتوز.

الاستعمالات:

يقول التركماني نقلاً عن ابن البيطار في الشكاع: «أن ثمرته وأصله (جذوره) أقوى ما فيه، وهما نافعان للهاه الوارمة. كما ينفع النبات أيضاً من الأورام الحادثة في المقعدة. وجذوره يدمل الجروح، لأن فيه قوة دابغة باعتدال، كما ينفع الحميات العتيقة خصوصاً».

كما يقول التركماني أيضاً نقلاً عن ابن جزلة: «إن أجود الشكاع الأخضر الحديث، وقيل الأصفر، وهو ينفع من الفالج المقعدة ورياح الرحم. وقيل: إنه إذا وضع تحت الوسادة للصبيان نفع من سيلان لعابهم، والجرعة منه ٧ جرامات».

ويقول التفليسي: «إن أجوده الأخضر الطري. وهو يقوي المعدة وينفع الحميات المزمنة، ومن المرة السوداء، والبلغم، ويقوي البدن ويسمنه بعد أيام يسيرة، وينقي المعدة والأمعاء من الفضول الرديئة، وينفع من الجذام، وينفض السواد عن العروق، وينفع من الفالج والبرص إذا دق وخلط بالأفسنتين الرومي وشرب مع العسل منفعة بينة والجرعة منه ٢٢ جراماً».

وتقول الدراسات الحديثة: إن الشكاع يستخدم حالياً لعلاج الربو، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ٣ مرات يومياً. كما أن الوصفة نفسها تستخدم لتخفيض سكر الدم.

كما تقول الدراسات الحديثة: إن الشكاع يكافح الخلايا السرطانية.



عبب
withania

يعرف العبب بعدة أسماء، مثل سم الفراخ، عويب مكرجاع، عين المكا، وجنيجنة.

وهو نبات عشبي معمر يتفرع بكثرة، يصل ارتفاعه ما بين ٧٠سم إلى ١٥٠سم. النبات مغطى بشعيرات، والأوراق بيضية يميل لونها إلى الرصاصي، نوعاً ما يصل طولها نحو ١٠سم. الأزهار ثنائية الجنس، مخضرة أو مصفرة تتكون في مجموعات. الثمار عنبية تقع في وسط كأس كبير حمراء عند نضجها، كروية الشكل ملساء. البذور صفراء مغطاة بالقشور.

يعرف النبات علمياً باسم Withania somnifera من الفصيلة الباذنجانية Solanaceae.

الموطن الأصلي للنبات: الهند وحوض البحر الأبيض المتوسط والشرق الأوسط. وينمو بشكل طبيعي في مختلف مناطق المملكة، ولكنه يكثر في المناطق الباردة أكثر من المناطق الحارة.

الجزء المستخدم من النبات: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات نيكوتين وكولين وبيلليترين ووثانولايدز ووثامزين أ، ب ووثانولايد وسيترويدل لاكتون وقلويدات من أهمها الأتروبين والبسودو أتروبين وتايجلوكسيتروبين

وكوزوهايجريـن وأنافريـن وأناهايجريـن وكولـين. أمـا الجـذور فتحتـوي قلويدات البايـروزول وويثاميزيـن أ وويثافيرينيل. وقد فصل قلويد جديـد هو Visamine. كما يحتوي على حديد.



الاستعمالات:

استعمـل العبـب في العلاج منـذ مئـات السنين، وقـد أطلق عليه اسم الجنسنج الهندي؛ لأنه يستخـدم في الطـب الأيورفيدي بطريقة مماثلـة جداً لاستخدام الجنسنـج في الطـب الصينـي لزيادة الحيويـة والمساعدة على الشفاء بعد مرض مزمن. ويعني اسـم هـذا النبـات بالصينيـة «رائحـة الحصان» ولا يشير فقط إلى رائحته، بـل إلى قوة الحصان أيضاً. مما يعني استخدامه كمقوٍ.

يقـول داستور مـن الهند في العبب: «إن الأوراق قاتلـة للديدان في الأمعاء، ويفيد في عـلاج الحمى. كما تستعمل كمادات مـن الأوراق لعلاج آلام العين والدمامل وتورم الأيـدي والأقدام. عجينة الأوراق تستعمل موضعياً لقتـل القمل ولعلاج آلام الزهري. كمـا يستعمل دهان محضـر من غلي أوراق النبات مع دهـن أو زيت في علاج الجروح وقرحة الفراش. والجذور مقوية ومنشطة ومحسنة للصحة ومنشطة للجنس ومنومة، ومـدرة للبـول، ومجهضة ومفتحة للسدد، وتعطي بجرعات تعـادل نصف جرام واحد في حالة الضعف العـام ومرض الروماتزم وسوء الهضم وهزال السل وفقدان الشهية والكحة والاستسقاء. كما يستخدم مسحوق الجذر بجرعة تقدر بنحو جرام مع العسل أو اللـبن لتنشيط الحالة الجنسية. كما يعطـى أيضاً مسحوق الجذر بجرعة مقدارها جـرام واحد مع السكر مرتين يومياً في اليوم لعلاج زيادة إفرازات المهبل بعد الولادة،



وإفرازات الدم من الرحم. كما يعالج القذف اللاإرادي للمني دون انتصاب والضعف العـام بتعاطي مسحوق الجذر بمقدار نصف جرام مخلـوط بالعسل والسكر والسمن والفلفـل الطويـل. الجذر أيضـاً ذو فاعليـة كبيرة في تقويـة الرحم للمـرأة التي من طبيعتهـا الإجهاض. مُغلّي الجذور مع الفلفل الطويـل والسمن والعسل يفيد في علاج مرض الغدة اللمفاويـة وخاصة التي في العنق. وكذلك في عـلاج وهن السل. معجون الجذور مع الأوراق الطازجة، يستعمل لعلاج التهاب الغدد اللمفاوية وغيرها من أورام الغدد. الثمار والبذور مدرة للبول، وتستعمل في علاج أمراض الصدر».

يقـول ميلر من عمان: «إن النعت Somnifera يعني مسبب النوم، وذلك لأن النبات يحتـوي علـى مادة شبه قلوية مسكنـة. ويضيف: أن أهم وأشهـر استعمالات طبية لهذا النبـات هـو استخدامه كمادة تساعد علـى تقلص عضلات الرحم للمـرأة، التي تطول عندهـا مرحلة الوضع، أو التي لم تتخلص من خلاص الجنين بعد الوضع. ويتم العلاج بـأن تسحـق الثمار الجافة سحقاً خفيفـاً، ثم توضع في كمية من المـاء وتترك منقوعة، ويعطـى السائـل بعد تصفيته للمرأة المريضة لتشربه. كمـا تفيد أوراق النبات في علاج التهاب الضروع عند الحيوانات، حيث تهرس الأوراق لتصبح في شكل عجينة توضع على الضرع المصاب عند مختلف الحيوانات مثل النوق والبقر والماعز. كما يضيف ميلر: أن المواطنين في اليمن يستخدمون مهروس الأوراق مع الثوم كمضاد لتسكين الآلام الناتجة مـن لدغات العقـارب والثعابين. كما تسحق الأوراق الطازجـة أيضاً ثم توضع كضمادة لعلاج الحروق والجروح الناتجة عن الكي، وكذلك توضع على أي نوع من الأورام المؤلمة. ويحضر من الأوراق دواء يستخدم لعلاج مختلف الاضطرابات العقلية».

ويقـول أبو الفتـح: «إن الأوراق تستعمل كمادات لعلاج الأورام والعظام المكسورة. ويحتـوي النبـات علـى عقـار Withanoidal drug الـذي يفيـد في علاج بعض أنواع السرطان،وقد أثبتت الأبحاث ذلك.

وأشـارت الأبحـاث الجديـدة: أن العشـب يزيـد مستويـات الهيموجلوبين ويقلل ابيضاض الشعر، وتحسـين الأداء الجنسي. كما أن المحتوى العالي من معدن الحديد يجعل النبات مفيداً لفقر الدم.



عرق الذهب

Ipecacuanha

نبات صغير متخشب لا يزيد ارتفاعه عن ٤٠سم، أوراقه قرصية الشكل، بيضوي من أعلاها وحافتها ملساء تامة. الأزهار صغيرة أنبوبية الشكل ذات ألوان مختلفة، الثمرة صغيرة ولها نواة.

يوجد نوعان من عرق الذهب، ويعرف باسم Cephils ipecacuanha، ويعرف بالتجارة باسم عرق الذهب البرازيلي، والنوع الثاني يعرف باسم Cephulis acumuinata ويعرف في التجارة باسم عرق الذهب القرطاجني. وكلاهما يتبعان للفصيلة الفوية Rubiaceae.

الموطن الأصلي: ينمو عرق الذهب عفوياً في البرازيل وفي نيكاراجوا.

الجزء المستخدم: الجذور.



المحتويات الكيميائية :

يحتوي عرق الذهب على مواد معدنية ودهن ونشاء ومواد هلامية ومواد عفصية. كما يحتوي على قلويدات من مجموعة Isoqunoline alk وأهم هذه القلويدات الأميتين Emetine وسيفالين Cphaline وسايكوترين Psyctrine وسايكوترين ميثايل اثير Psyctane methyl ether واميتامين emethmine.

الاستعمالات:

يستعمل عرق الذهب مقوياً، ويعزى هذا التأثير إلى مركب الأميتين. ويعطى العقار للمريض على هيئة خلاصة أو منقوع للعرق أو مقدار صغير من الأميتين عن طريق الفم. كما أن عرق الذهب يعطي تأثيراً مقشعاً: أي طارداً للبلغم وذلك بشكل شراب أو ربما على هيئة مسحوق. ويستعمل عرق الذهب مجروشاً على هيئة منقوع ضد الإسهال. ويعد الأميتين علاجاً ناجحاً للدسنتاريا الأميبية.



عشبة الرحمة
Galege



عشبـة الرحمـة عبارة عن نبتـة معمرة كثيفة الأوراق والفروع. ساقها قائمة منتصبة ملساء دون شعيرات. أوراقها متبادلة ريشية ومقطعة من ٤ إلى ١٢ زوج من الوريقـات المتقابلة المستطيلة. الأزهار زهرية مكونة مـن عناقيد أو سنابل طويلة في أباط الأوراق. الثمار قرنية حمراء اللون.

الموطن الأصلي للنبات أوروبـة وآسية الغربية وجنوب المملكـة العربية السعوديـة. ولها شهرة في طب الأعشاب.

الجـزء المستخـدم مـن العشبـة الأغصـان المزهرة. تحتوي الأغصان المزهرة على جلوكوزيدات ومواد عفصية وصابونية.

للعشبـة شهرة تقليدية، حيث إنهـا مثيرة لإفراز الحليب عنـد الأم المرضع. كما تستخـدم لخفض درجة الحرارة ولطرد الديـدان من الأمعاء. تستخدم حالياً في طب الأعشاب علـى هيئة مُغلّى يعطى للمرضع. كما أنها أحد الأعشاب المشهورة في خفض سكـر الـدم. كما تستخـدم العشبة معرّقة ومـدرة. تستخدم خارجياً حيث تدخل في تحضير مراهـم للإسراع في عمليات الجروح وبالأخص عمليات التجميل. يؤخذ ملء ملعقـة من مسحوق الأغصان المزهرة وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى وتترك مغطاة مدة ١٥ دقيقة ثم تصفى وتشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم من أجل إدرار الحليب.

عشبة العين

Eyebright

وتسمى أيضاً حشيشة الرق، وكذلك العرقون. وعشبة العين عشبة حولية، لها ساق قصيرة متفرّعة ومورقة. أوراقها متقابلة وصغيرة وبيضاوية أو رمحية شعرية ومسننة. أزهارها أحادية تخرج من إبط الأوراق. بيضاء صفراوية وملونة باللون البنفسجي، وتستهوي النحل بكثرة. يعرف النبات علمياً باسم Euphrasia officinalis من الفصيلة Srophuiariaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة والجزر البريطانية، ويزدهر في المروج والأراضي المكشوفة.

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.



المحتويات الكيميائية:

تحتوي العشبة على جلوكوزيدات أيرودويه، وأهمها الأوكوبين Aucubin ومواد عفصية وزيت طيار ومركبات مرة وصبغات وحموض الفينوليك.

الاستعمالات:

يرجع استخدام عشبة العين لمشكلات العين بشكل جزئي إلى مذهب التواقيع، وهي نظرية من القرن السادس عشر؛ وترى أن مظهر النبتة يشير إلى الأمراض التي تعالجها. تستعمل العشبة بشكل رئيس لغسل العيون وكمادات توضع على العيون، ويستعمل محلول العشبة لغسل العيون المصابة بالرمد والحساسية ضد النور وتعب العيون بشكل عام. كما تستعمل العشبة في اضطرابات المعدة، وفي الماضي كانت توصف العشبة لعلاج الصداع، والأرق والحالات العصبية وتستخدم خارجياً كضمادات لعلاج الجروح الصعبة الالتئام. تستعمل العشبة على هيئة مُغلّى في كمادات أو لبخات للعين المصابة بالرمد مع تورم واضطراب في النظر في الحالات الحادة ونصف الحادة من الالتهاب، خاصة التهاب الأجفان، وإصابات حديثة في العين. ويمكن شرب محلول النبتة في الوقت ذاته.

يستعمل ملء ملعقة كبيرة من العشبة المجروشة على نصف لتر ماء، ويترك المزيج يغلي مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى، ويستعمل السائل كمادات أو لبخات للعين. أو يستعمل ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة المجففة وتغلى مع نصف لتر ماء مدة عشر دقائق، ويستعمل في لبخات للعين، ويعطي المحلول داخلياً في ذات الوقت فنجان شاي عدة مرات في اليوم.



عود الريح
Barberry

يسمى عود الريح أيضاً البرباريس، وهي شجرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء. أوراقها بيضاوية مستطيلة شائكة؛ قصيرة العنق موضبة بشكل ضخم على فروع صغيرة صفراء في إبط ثلاث شوكات. أزهارها صغيرة صفراء موضبة في عناقيد متدلية. الثمار مستطيلة عنبية الشكل حمراء ناصعة. حامضية الطعم. يصل ارتفاع الشجرة إلى ٣ أمتار. يعرف النبات علمياً باسم Berberis vulgare من الفصيلة البرباريسية Berberiolaceae.

الموطن الأصلي للنبات: جميع أنحاء أوروبة حتى القوقاز، وقد وطن في أمريكة الشمالية.



الجزء المستخدم من النبات لحاء الجذور والثمار. يحتوي اللحاء على قلويدات، وأهم مركب هو البربرين؛ وهو سام، ومواد عفصية وراتنجية وصبغات عضوية.

الاستعمالات:

استعمل النبات منذ أقدم العصور ففي مصر القديمة كان البربريس ينقع مع الثمار لصنع شرب

للحميات، والبربريس شديد الحموضة، لكنه استخدم في الماضي لحفظ المأكولات، وبعد أن أدخلت النبتة إلى أمريكة عن طريق أوروبة، استخدمها شعب الكتاوبا للقروح الهضمية. يصنع البربريس على المرارة لتحسين تدفق الصفراء، ويحسن من حالات ألم المرارة وحصى المرارة واليرقان، ومطهر قوي في حالة الزحار الأميبي والكوليرا والعدوى المعدية المشابهة. يعد اللحاء من المواد القابضة، ولذا فإنه يستخدم مضاداً للإسهال وشافياً لجدار الأمعاء. وللبربريس تأثير جيد على الجهاز الهضمي ككل. وعلى غرار البربريس الحاد الذي يعرف علمياً باسم B. aquifolium وخاتم الذهب يساعد البربريس الحالات الجلدية المزمنة مثل الإكزيما والصدفية. ويشكل مُغلّيه غسولاً لطيفاً وفاعلاً للعينين.

يمكن استعمال الثمار في محلول مائي، يمكن علاج اليرقان بوساطتها. والنبتة لها إمكانية منشط للعين بسبب احتوائها على مركب البربرين، وهي مادة تقاوم التهاب العين والحساسية المزمنة للملتحمة. توجد قطرة عين في الصيدليات تسمى Opthiole تحتوي على كلوريد البربرين كمنير للعين الشديدة الحساسية. ولالتهاب الأجفان والتهاب اللحمية الحاد والمزمن في العين.

ملحوظة:

لا يؤخذ نبات البربريس إلا بإشراف اختصاصي لفترة لا تزيد على ٦ أسابيع كل مرة ولا يؤخذ أثناء الحمل.





عين القط

Anagalis

عين القط عشب زاحف، متسلق يصل ارتفاعه إلى ٥ سم، له أوراق بيضوية إلى رمحية غير مسننة بسيطة. الأزهار حمراء مصفرة على عنق طويل. الثمرة عنبية حمراء اللون.

يعرف النبات علمياً باسم Anagalis arvensis

من الفصيلة الربيعية Primulcaeae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة والمناطق المعتدلة في آسية وشمال إفريقية وأمريكة الشمالية وأستراليا، وينمو بشكل طبيعي في المملكة العربية السعودية. ويوجد منه أربعة أنواع هي:

Anagalis caerulea, A. foemina, A. foetida. A. arvensis

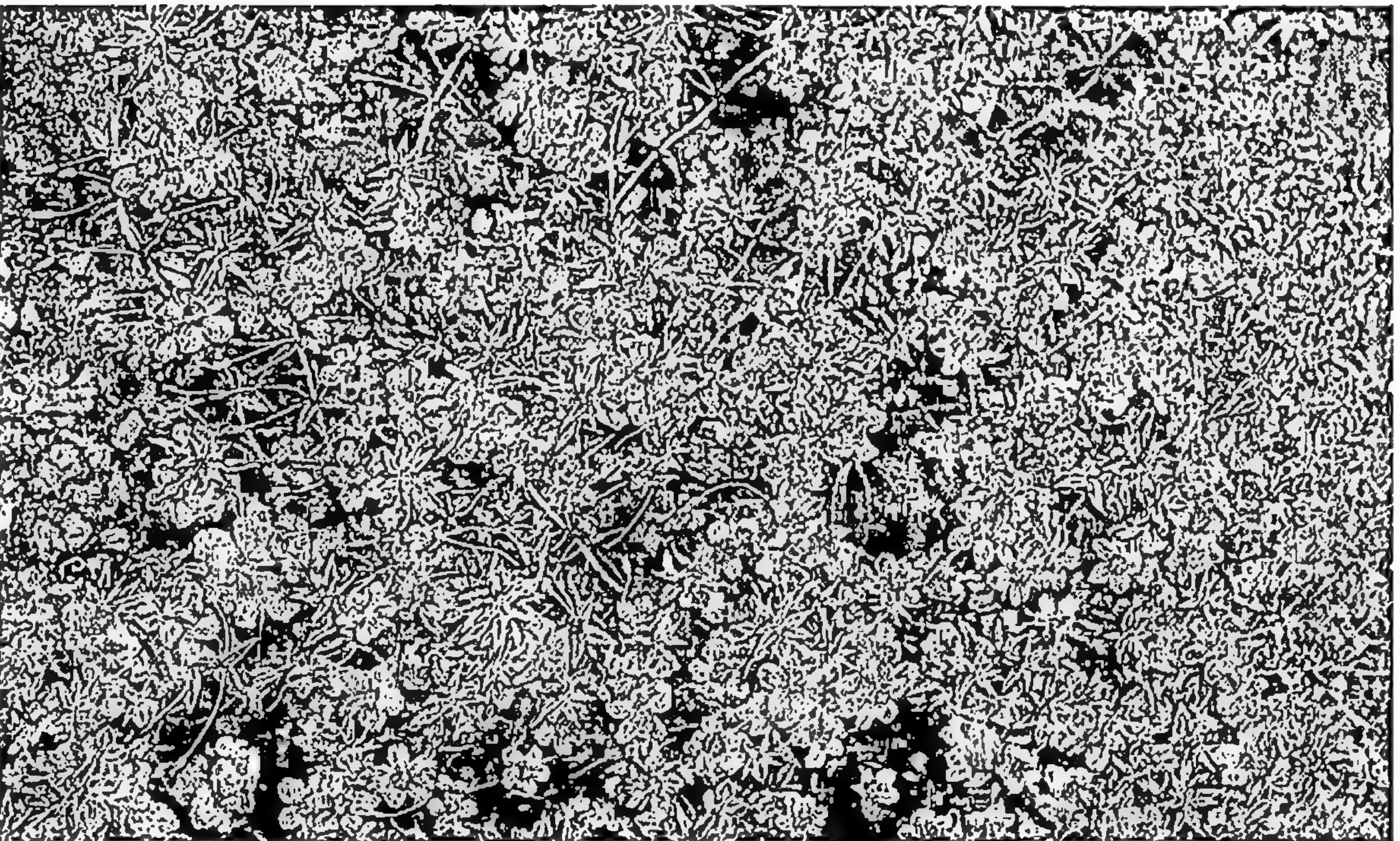
الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي على صابونينات بما في ذلك الأناثالين وحموض العفص «الكوكوربيتاسين» ومواد مرة وزيت طيار وانزيمات.

الاستعمالات:

عرف عين القط بفوائده منذ قرون طويلة. يقول داود الأنطاكي في كتابه: «تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب» إن اسمه أناغالس «يوناني» له بذور كبذور



الخشخاش لكنه شديد الحدة والمرارة. النبات يقطع البرد وأمراضه. وينقي الدماغ. ويفتح السدد. وينفع من وجع الأسنان سعوطاً، ويسكن المغص وينقي الرحم. ويجلو الآثار طلاءً. ويقول ابن سينا في «القانون في الطب» في نبات عين القط: «إنه ضربان: أحدهما أصفر الزهر والآخر سنجابي. يصلحان الجراحات، ويمنعان تورمها. مسكن لوجع الضرس، إذا شرب بالشراب نفع من نهش الأفاعي». ويقول الخليفة وشركس من العراق: «إنه يستفاد من العشب كله والأوراق خاصة «ومن ليبيا يقول قطب»: إن نبات عين القط مدر للبول ومعرق، ومقيئ. وينفع في علاج الصرع والالتهابات الروماتزمية. وأمراض الكبد والكلى.

كما يستعمل غرغرة، ويستعمل أيضاً في علاج النقرس. ومن الخارج يفيد النبات في علاج الجروح والتقرحات ولدغات الحيات. كما أنه طارد للحشرات ومضاد لها. والعشب سام للكلاب والأرانب والغنم. وأعراض الإسهال تظهر في شكل هبوط عام، وعطش شديد وإسهال. ومن السعودية يقول عقيل ورفاقه: «إن نبات عين القط يستعمل في علاج أمراض الكبد والكلى والرمد والتهاب أنسجة القرنية، كما يفيد في حالات التورم الاستسقائي. مقوٍ للنظر، مضاد لسم الأفعى».

كما يستعمل عصير النبات كقطرات في الأنف لإزالة الرائحة الكريهة والإفرازات. ويستعمل في أمراض الجذام وفي الصرع، والجنون والهستريا والهذيان. كما يستعمل في تضخم الكبد والطحال وإزالة الحصوة. وهو مضاد لعضة الحية.

ملاحظة:

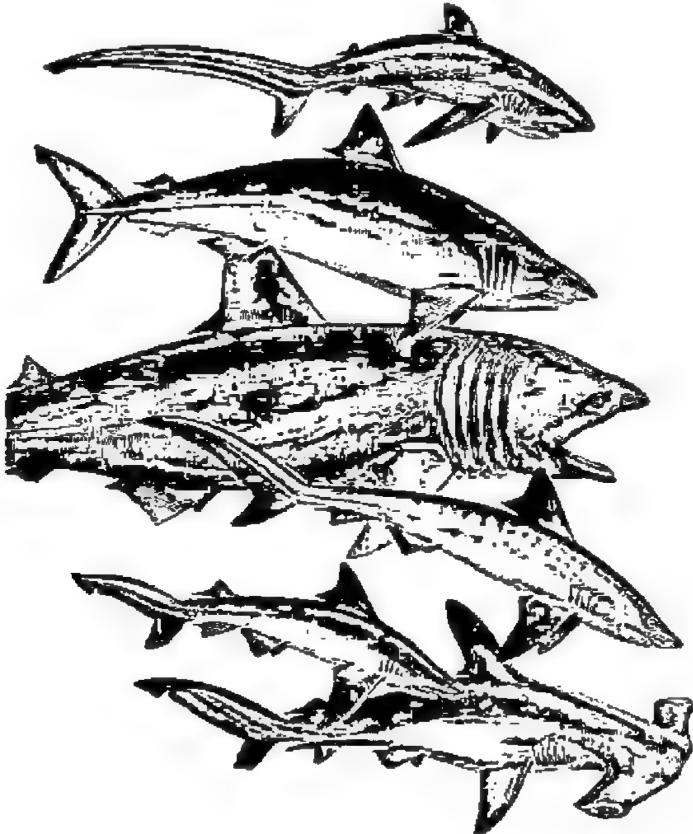
لا يجب استخدام عشب عين القط أكثر من أسبوعين.



غضروف سمك القرش

Shark Cartilage

غضروف سمك القرش هو مستحضر على هيئة مادة مسحوقة؛ حيث تم تجفيف هـذا الغضروف ثم سحقـه. يحتوي غضـروف سمك القرش على عـدد من المكونات الفاعلـة، ولكـن مـن أهمها مـن الروتين الـذي يصنع كمثبط لتكـوّن أو نشـوء أوعية



دمويـة جديدة. فبعض الأورام السرطانية مثلاً تكون قادرة على النمو فقط؛ لأنها تحث الجسم على تكوين شبكات جديدة من الأوعية الدموية، التي تغذي تلك الأورام بالعناصر الغذائية.

وغضروف سمك القرش يثبط تلك العملية، مما يحرم الأورام السرطانية من مصدر تغذيتها، فتبدأ حينئذ في الانكماش. كما توجد بعض الحالات المرضية بالعين، مثل الاعتلال الشبكي السكري والتحلل البقعي، التي تتميز بنمو أوعية دموية جديدة داخل العين بشكل غير طبيعي، وفي مواضع غير طبيعية فيها، مما يؤدي إلى العمى. هذه الأمراض تستجيب بشكل جيد للعلاج بغضروف سمك القرش. كما يستخدم هذا الغضروف أيضاً في علاج الالتهاب المفصلي والصدفية والتهاب الأغشية المخاطية المبطنة للأمعاء. ومن المكونات الأخرى لغضروف سمك القرش الكالسيوم نحو ١٦٪ والفسفور نحو ٨٪ وسكريات متعددة مخاطية تنشط الجهاز المناعي.

يجب على الحوامل والأطفال ومن أجريت لهم عمليات جراحية حديثاً أو تعرضوا لنوبات قلب عدم استخدامه.



فول الصويا
Soybean

فول الصويا نبات حولي، يعد طعاماً للحيوانات وغذاء للإنسان. يزرع فول الصويا في الربيع، وتظهر الأزهار البيضاء أو البنفسجية على النبات بعد ستة إلى ثمانية أسابيع. وبعد نحو أسبوعين يتم تكوين الأزهار التي تستطيل مكونة قروناً يحتوي كل منها بذرتين أو ثلاث بذور، ويتم تكوين البذور خلال ٣٠ إلى ٤٠ يوماً. وتصبح ناضجة عندما يتحول لون الأوراق إلى الأصفر؛ ثم تتساقط على الأرض، ويبلغ طول النبات عند تمام نضجه من ٦٠سم إلى ١٢٠سم. يغطي نبات فول الصويا زغب قصير دقيق بني أو رمادي اللون، ويتراوح لون قرونه ما بين الأصفر الفاتح إلى اللون الرمادي والبني والأسود. وبذور فول الصويا مستديرة أو بيضوية الشكل، ومن ألوانها الأصفر والأخضر والبني والأسود المنقط، وذلك وفقاً للصنف. ولمعظم أصناف فول الصويا التي تزرع للأغراض التجارية بذور صفراء أو برتقالية اللون، ويتراوح قطر البذره بين ٥،٧ ملم.

يطلق على فول الصويا أحياناً اسم فول الصوجا.

ويعرف فول الصويا علمياً باسم Glycine max أو Glycine soja من الفصيلة البقولية Leguminosae.

الموطن الأصلي لفول الصويا: جنوب شرق القارة الأسيوية، وقد زرع في الصين سنة ٢٨٣٨ قبل الميلاد. وأهم مواطن انتشاره وإنتاجه حالياً منشوريا، ثم كوريا، فاليابان فالصين وأندونيسية. دخلت الصويا إلى أوروبة في سنة ١٧٣٩م، ولكن زراعتها لم

تنتشر على نطاق واسع إلا عام ١٩٣٢م. وأصبحت في فرنسة غذاءً نافعاً. وقد سُمي في كثير من البلدان «بالنبات العجيب»، ولا يزال العديد من النباتيين يتناولونه، كما كان يتناوله أجدادهم القدماء منذ آلاف السنين.



التركيب الكيميائي لبذور فول الصويا :

تحتوي بذور الصويا على زيت بنسبة تصل إلى ٢١٪ وبروتين بنسبة ٣٧٪ وسكريات بنسبة ٢٥٪ وصابونينات بنسبة ٣٪ واستيرولات بنسبة ٢،٢٪ ومعادن مثل الكالسيوم والحديد والماغنسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكبريت. وفيتامينات مثل أ، ب١، ب٢، د، هـ وشحميات فسفورية ورطوبة. وخميرة دياستاز، ليستين وشمع العسل وصمغ الصنوبر وسليلوز وكازايين.

وتحتوي بروتينات فول الصويا على العديد من الأحماض الأمينية مثل تربتوفان، وسستين، ولايزين، وهستدين وتايروسين وفالين وليسوسين وحمض الغلوتميك. وتشمل البروتينات بعض الأنزيمات مثل بيروكسايديز وليباز ولايبوكسيديز. وسكريات فول الصويا تحتوي على جلوكوز وزايلوز وجلاكتوز وارابينوز ورامنوز وسكروز وفراكتوز أما الآستيرولات فتتكون من ستجماسترول وكامبسترول.

كما تحتوي على فلافونيدات أهمها ديدزابين وجنستين.

استعمالات فول الصويا: يستخدم فول الصويا على شكل جريش وزيت، ويتم تحويل بذور فول الصويا إلى هذه المنتجات بعملية صناعية تسمى

الاستخلاص بالإذابة. تغسل الثمار أولاً وتقشر بالآلات؛ ثم تسحق بالمجروشات للبذور وتحولها إلى رقائق، يستخرج منها الزيت الخام بوساطة مذيب، وتعرف الرقائق بعد انتزاع الزيت منها بجريش فول الصويا أو جريش الصويا.

تستخدم الدول الصناعية الجزء الأكبر من جريش الصويا الخام في تغذية الحيوانات. تسخن الرقائق ويصنع منها غذاء غني بالبروتين، كما يستخدم جريش فول الصويا أيضاً في تغذية الحيوانات المنزلية الأليفة كالأبقار والدواجن.

ويعد جريش فول الصويا مكوناً للعديد من الأغذية. التي يتناولها الإنسان، ويمكن طحنه ناعماً إلى دقيق الصويا الناعم في أغذية الأطفال والرقائق وكثير من المنتجات منخفضة الطاقة الحرارية، كما يستخدم الطحين الخشن في الحلوى وبعض منتجات اللحوم مثل الفطائر والنقانق (السجق).

كما يدخل كل من الطحين الناعم والطحين الخشن لفول الصويا في المنتجات المخبوزة.

قام العلماء أثناء الستينيات بتصنيع غذاء جديد يطلق عليه ركازة بروتين فول الصويا. ويحضر الدقيق بالتخلص من سدس كمية الدقيق خالي البروتين، وتكون الركازة على هيئة عجينة قشدية، يتم تحويلها إلى مسحوق أو مادة محببة. تستخدم في غذاء الأطفال وصناعة الرقائق ومنتجات اللحوم.

كما يوجد منتج آخر يطلق عليه بروتين فول الصويا المعزول، ويتم تحضيره باستبعاد ربع الدقيق الخالي من



البروتين من كمية الدقيق المعالج. وهذا المنتج يستخدم لزيادة درجة التماسك ونسبة البروتين في منتجات الأغذية المصنعة المختلفة وخاصة اللحوم.

ويكوّن عدد من منتجات فول الصويا الغذائية مجموعة تسمى بروتين الخضر التركيبي. وتعالج هذه المجموعة من الأطعمة كيميائياً، حتى تصبح في الشكل والمذاق مثل اللحوم. وبذلك تصبح مقبولة لدى المستهلكين. ويمكن إضافة هذه الخضر التركيبية البروتونية إلى اللحوم أو تناولها وحدها، فأسعارها أقل من أسعار اللحوم، وهي لا تختلف عن اللحوم، وتحتوي على بروتينات أكثر. وتصنع الخضر التركيبية البروتينية من معجون بروتين الصويا أو بروتين الصويا المعزول.

ويتم إنتاج معجون فول الصويا عندما ينبثق دقيق الصويا من آلات كاندفاع معجون الأسنان عند الضغط على الأنبوبة. وتقوم الآلة بتشكيل دقيق الصويا إلى قطع شبيهة باللحم. وقد يجفف هذا المنتج قبل تغليفه وإعداده للبيع. ويصبح رطباً سهل المضغ إذا أضاف إليه المستهلك الماء.

يصنع بروتين الصويا المعزول بتحويل البروتين بوساطة الطرد المركزي إلى ألياف ويشبه لحوم الأبقار والدجاج.

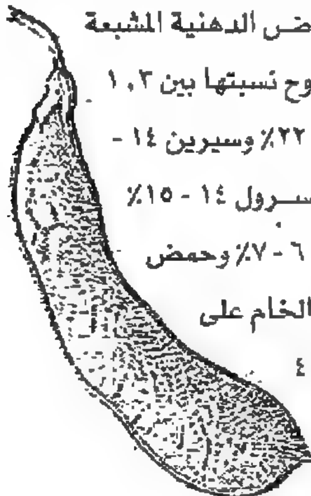
ويحتوي كثير من قوائم الأطعمة على دقيق الصويا لا على فول الصويا المعالج كلية، ويطلق على هذه المنتجات مشتقات الصويا. وتشمل هذه المشتقات المواد المنكهة للطعام ولبن الصويا وصلصة الصويا. ويستخدم مسحوق الصويا أيضاً في تصنيع بعض المنتجات مثل الأسمدة ووسائل إطفاء الحرائق ووسائل الرش لمكافحة المخدرات وكذلك مواد الطلاء.

زيت الصويا وطريقة استخلاصه من البذور:

حيث إن بذور فول الصويا يحتوي على نسبة قليلة من الزيت نحو ٢٠٪ فإن الطرق المستخدمة لا تعتمد على العصر الآلي للبذور، ولذلك نجد أن أكثر الطرق استعمالاً لاستخلاص الزيت تعتمد على المذيبات العضوية، مثل إن هكين N-Hexane أو أيزوهكسين وبنتين أو البنزين على درجة حرارة ٥٠ درجة مئوية. وقبل عملية

الاستخلاص تعرض البذور لدرجة حرارة أكثر من ١٠٠ درجة مئوية مدة قصيرة؛ لتثبيط أنزيم لايبوكسي جنيز Lipoxygenase ذي القدرة على أكسدة الأحماض الدهنية اللامشبعة بالهيدروجين في الزيت. وحديثاً أدخلت طريقة استخلاص الزيت باستعمال ثاني أكسيد الكربون السائل تحت ضغط عالي ٣٠٠-١٠٠٠٠ رطل بوصة مربعة. على درجة حرارة ٥٠ درجة مئوية. وبعد استخلاص الزيت يعالج لترسيب الأصماغ والفسفتيدات، وذلك عن طريق إضافة أحماض نتريك تركيز ٠١، ٣٪ في الماء بنسبة ٣ - ٥٪ من حجم الزيت والخلط مدة ٣٠ دقيقة على درجة حرارة ٢٥-٤٠ درجة مئوية أو عن طريق معالجة الزيت بماء ساخن على درجة حرارة ٨٥ درجة مئوية، ثم الخلط مدةقصيرة وترك الخليط مدة ينفصل الزيت عن الماء، ثم سحب الزيت، وكذلك يعالج الزيت للتخلص من الألوان غير المرغوب فيها، وذلك بإضافة طين منشط بنسبة ١ - ٣٪ من وزن الزيت، ويمكن استخدام طين مكون من خليط أوكسيد السيليكون ٥، ٦٧٪ والمنيوم ٧، ١٥٪ وحديد ٥، ٣٪. كما يمكن تنشيطه بمعالجته بحمض كبريتيك تركيز ١٠٪ في الماء عدة ساعات ثم تجفيفه. كما يمكن التخلص من الألوان غير المرغوب فيها بمعالجة الزيت بمادة بنتونايت بنسبة ١، ٠ - ٢٪ من حجم الزيت، ويمكن تنشيط البنتونايت بمعالجته لحمض الهيدروكلوريك بتركيز ٢٠٪ في الماء مدة ساعتين.

التركيب الكيميائي لزيت بذر فول الصويا: (عن الأستاذ الدكتور كمال الدين الطاهر):



يحتوي زيت فول الصويا الخام بالإضافة للأحماض الدهنية المشبعة واللا مشبعة بالهيدروجين على شحميات فسفورية تتراوح نسبتها بين ١، ٣ - ٣٪ وتتكون هذه المادة من فسفاتيدايل كولين ١٨ - ٢٢٪ وسيرين ١٤ - ١٦٪ وأيثانول أمين ١٣ - ١٥٪ وثنائي فسفا تيديل غلسرول ١٤ - ١٥٪ وحمض الفسفاتيك ١١ - ١٢٪ وفسفاتيديل أينوزيتول ٦ - ٧٪ وحمض الفسفاتيدك المتعدد ١٢ - ١٣٪ كما يحتوي الزيت الخام على ستيرولات بنسبة ٠.٦٪ تتكون من بيتا سيتو سيترول ٤٥ - ٥٦٪ وستجما ستيرول ٢٠ - ٢٣٪ وكامبسترول ١٣ - ٢٤٪.

استعمالات زيت فول الصويا :

كشفت بعض التجارب الإكلينيكية أن معالجة مرضى فرط الكلوسترولمية والتصلب العصيدي في الشرايين بزيت فول الصويا بكميات ٤٤٪ من احتياجهم اليومي من الدهون ٩٠ - ١٠٠ جرام في اليوم عدة أسابيع أو تعاطي بعض الأصحاء الزيت بكميات تمدهم يومياً بنحو ٥٣ جراماً من الأحماض الدهنية اللامشبعة بالهيدروجين وَ ٢٦ جراماً من الأحماض المشبعة به أي ما يعادل ٨٠ - ٩٠ جراماً من الزيت يومياً عدة أسابيع؛ أدى لتخفيض مستوى الكوليسترول الكلي في الدم بدرجة يعتد بها إحصائياً. وفيما يتعلق بتأثير الزيت على البروتينات الشحمية Lipoproteins. كشفت بعض التجارب الإكلينيكية أن تعاطي بعض الناس الأصحاء لزيت فول الصويا يومياً عدة أسابيع أدى لتخفيض مستوى الشحميات البروتونية منخفضة الكثافة (LDL) بدون أي تأثير على تلك الشحميات رفيعة الكثافة (HDL) أو المنخفضة جداً في الكثافة. وتبشر هذه النتائج بالإمكانية الكامنة في هذا الزيت للوقاية من بعض أمراض القلب والشرايين.

وفيما يتعلق بالدهون الثلاثية Triglycerides فقد أثبتت الدراسات الإكلينيكية على الإنسان أن لزيت فول الصويا قدرة كبيرة لتخفيض مستوى الدهون الثلاثية في الدم.

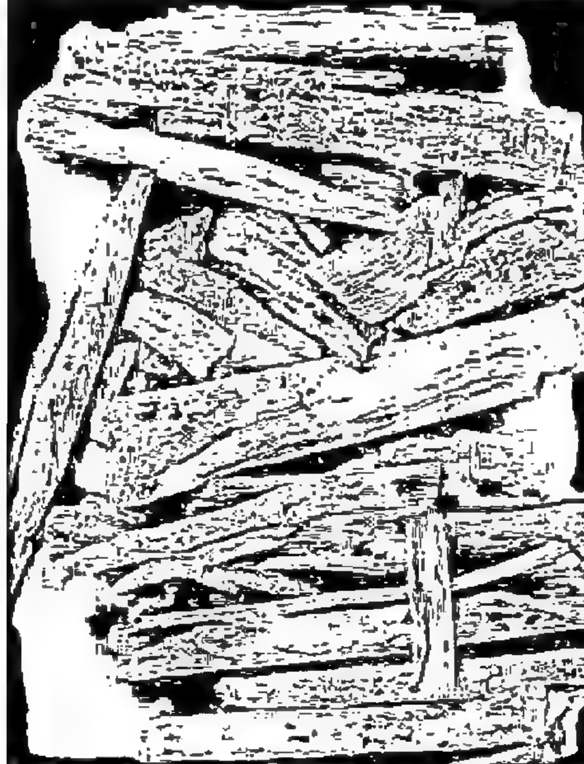
وبالنسبة لسكر الدم فقد عملت دراسة إكلينيكية لمعرفة تأثير زيت فول الصويا على مستوى جلوكوز الدم، وقد أدى ذلك إلى انخفاض طفيف في سكر الدم.

لقد وصف فول الصويا بشكل عام بأنه غذاء كامل وسهل الهضم جداً وأنه بناءٌ من الدرجة الأولى للعضلات والعظام والأعصاب، وأنه منشط قوي ومرمم للجسم ومحقق للتوازن بين الخلايا.



قشور الكينا
Cinchona

يبلـغ ارتفـاع أشجار الكينا ما بـين ٨ - ١٦ متراً، وأوراق النبـات لها شكل بيضوي وحافتهـا ملساء، وهي متقابلة لها أعناق. الأزهار على شكل عنقود. الثمرة عبارة عن كبسولـة بيضاويـة إلى متطاولة، وتتشقـق تشققاً مصراعياً مـن الأسفل نحو الأعلى. البذور صغيرة كثيرة العدد مسطحة، ولها أجنحة.



الجزء المستخدم: القشور.

يوجد عدة أنواع من الكينا تعد دستورية هي:

Cinchona succiubea. C.ledgeniana. C. calisaya. C. afficinalis ويعرف النوع الأول بالأحمر، والنوع الثاني والثالث بالأصفر، وكل هذه الأنواع تتبع الفصيلة الفوية Rubiauae.

الموطن الأصلي: تنمو أشجار الكينا بصورة طبيعية في سلاسل جبال الأنديز، وقد انتشرت زراعة هذا النبات في كثير من البلدان الحارة، وخاصة في الهند وجزر الهند الشرقية وسيلان.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي قشور الكينا على مواد عطرية وسكاكر، حمض يعرف بحامض الكينا. كما تحتوي القشور على مركبات عديدة من القلويدات تتبع مجموعة qluinine alk وأهم قلويدات الكينا هي كينين Quinine كينيدين Quinidine سينكونين Cinkonine سنكونيدين Cinchonidine.

الاستعمالات:

يستعمل القلويد كينين quinine في علاج الملاريا، أما قلويد الكينيدين Quinidine فيؤثر مثبطاً للقلب؛ وعليه فإنه يُعطى لعلاج انقباض الأذين الليفي. أما السنيكونين والسنكونيدين فإنهما يستخدمان أيضاً في حالات الملاريا، ولكن بصورة أقل من الكينين.



قصعة الماء الهندية

Gotu Kola



تعرف قصعة الماء الهندية بسرة البحر الهندية، وكذلك بجوتوكولا. وهي نبات عشبي زاحف يصل ارتفاعها إلى ٥٠ سم، ذات أوراق مروحية الشكل، تعرف علمياً باسم Centella asiatica من الفصيلة المظلية Umbelliferae.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائها الهوائية.

الموطن الأصلي للنبات: الهند وجنوبي الولايات، كما أنها تنبت في المناطق شبه المدارية من أسترالية وجنوب إفريقية وأمريكة الجنوبية، وهي عادة تفضل المناطق السبخة وضفاف الأنهار. تحصد الأجزاء الهوائية المستعملة من النبات على مدار العام.

تحتوي قصعة الماء الهندية صابونينات ثلاثية التربين وتشمل أسية تيكوسيد، بارهموسيدوتانكوسيد. كما تحتوي على قلويدات أهم مركب فيها هيدروكوتيلين. كما تحتوي على مواد مرة أهمها مركب فيلارين.

الاستعمالات:

تعد قصعة الماء الهندية علاجاً أيورفيدياً قديماً، ويستخدم اليوم على نطاق واسع في الغرب، حيث تعد مقوية ومنظفة لمشكلات الجلد والاضطرابات الهضمية. تستخدم في الهند لعلاج الجذام، تستخدم أوراق النبات لالتئام الجروح، كما أشارت إحدى الدراسات التي أجريت في مجال علم التجميل، ونشرت في مجلة Annals of Plustic surgery. وهناك مركب يسمى ماديكاسوسايد وهو مركب مضاد للالتهابات ويساعد على التئام الحروق دون ترك أي آثار. كما أن هناك دراسات أخرى أوضحت أن هذا العشب يساعد على التئام الرقع الجلدية وعلى التئام الجروح الناتجة عن شق الشوهة الفرجية أثناء عملية الولادة.

كما أبدت إحدى الدراسات الصغيرة صحة ما عرف عن نبات القصعة الهندية في استعمالها في علاج أمراض الجلد، فقد أثبتت الدراسة أن عمل دهان مستخلص من العشب قد ساعد على تخفيف البقع الحمراء المؤلمة المصاحبة لمرض الصدفية، وقد أجريت دراسة على ٧ من المصابين بالصدفية قاموا باستعمال الدهان فالتأمت الجروح في ٥ من المشاركين خلال شهرين، وتكرر المرض في واحد فقط من الخمسة في أثناء ٤ شهور بعد نهاية العلاج.

تساعد أوراق النبات في تحسين الدورة الدموية في الأطراف السفلية من الجسم، مثل الدوالي التي تصاب بها الساقين، ففي دراسة أجريت على ٩٤من المرضى الذين يعانون من التورم والتثاقل والآلام في الساقين: نتيجة ضعف الدورة الدموية تم إعطاء بعضهم ٦٠ مجم من أوراق النبات، والبعض الآخر أعطوا بعض العلاجات الطبية التمويهية، وبعد شهرين كان هناك تحسن ملحوظ في هؤلاء الذين تناولوا نبات القصعة الهندية: حيث تحسن أداء الدورة الدموية وتناقص التورم في الساقين. وتوصل الباحثون إلى أن النبات يقوي جدران الأوعية الدموية، حيث إن الأوردة الضعيفة مع نقص الدورة الدموية تسهم في الإصابة بدوالي الساقين.

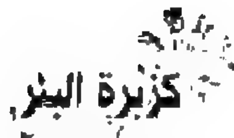


وفي دراسة أخرى أجريت على ٨٩ من المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم قام الباحثون بإعطاء بعض المرضى أقراصاً خالية من المادة الفاعلة، والبعض الآخر أعطوا مستخلص النبات، وكانت النتيجة أن هؤلاء الذين تعاطوا العشب قد شعروا بانخفاض ملحوظ في ضغط الدم المتزايد.

أما مرض الجذام فقد أثبتت إحدى الدراسات التي نشرتها مجلة British Journal Natural صحة ما عرف عن الاستعمال التقليدي لهذه العشبة في علاج مرض الجذام، والمعروف حالياً بداء هانسن. فالبكتيريا المسببة للمرض لديها طبقة خارجية شمعية تحميها من جهاز المناعة. ووجود مركب أسيةتياكوسايد في عشب قصعة الماء الهندية يذيب هذه الطبقة، مما يساعد جهاز المناعة على القضاء على هذه البكتيريا. وفي دراسة أجراها الباحثون الهنود على الخلايا السرطانية، حيث قاموا بعمل مزرعة للخلايا السرطانية، وتوصلوا إلى أن مستخلص العشب يقضي على الخلايا السرطانية، دون أي تأثير سام على الخلايا الأخرى.

تعد قصعة الماء الهندية آمنة الاستعمال في حدود الجرعات الموصى بها، ولابد من استشارة المختص قبل استعمال الجرعات العالية من العشب. ويجب عدم استخدام العشبة من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال. وإذا سبب تناول العشب اضطراباً بسيطاً للشخص المريض مثل الطفح الجلدي أو الصداع، فيجب تقليل الجرعة أو التوقف عن تناولها نهائياً. يوجد مستحضر مقنن يباع في محلات الأغذية الصحية في المملكة على هيئة كبسولات، تستعمل مقوياً عاماً ومنبهاً، ويزيد النشاط والرغبة الجنسية، ويقوي الذاكرة والدورة الدموية، وتقاوم النعاس والصداع. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.





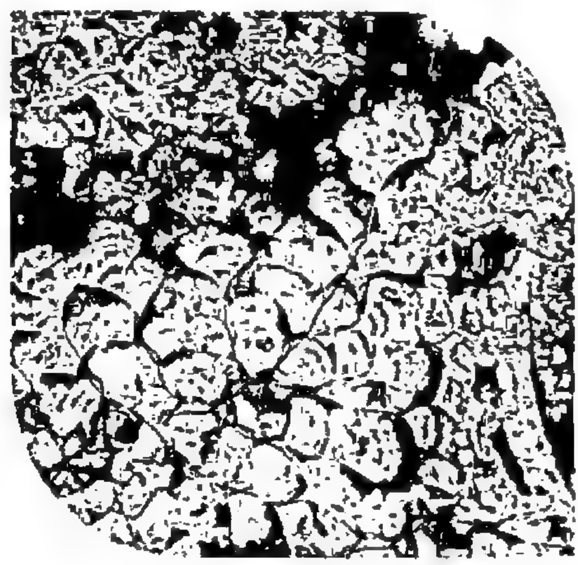
كزبرة البئر

Maidenhair Fern

كزبـرة البئر عبارة عن سرخـس ذي أوراق رقيقة. يصـل ارتفاعها إلى ٣٠سم. يكـون على الأوراق أبواغ اللقاح. تعرف علميـاً باسم Adiantum capillus-veneris من الفصيلة Polypodiaceae.

الموطـن الأصلـي لكزبرة البئـر: أوروبة وشمـالي أمريكة. تنمو عـادة في المواقع الرطبة والظليلة. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه الهوائية.

تحتـوي كزبـرة البئـر علـى فلافونيـدات، وتشمـل الروتـين والأيزوكويرستين. كمـا تحتوي على التربينويـدات، وتشمل الأديانتون كما تحتوي علـى حموض العفص والهلام.



الاستعمالات:

استخدمت كزبرة البئر في العلاج منذ الأزمنة القديمة. ويقول العشاب كابوغ K'Eogh في القرن الثامن عشر: إنها تساعد في علاج الربو والسعال وضيق النفس. وهي مفيدة ضد اليرقان والإسهال، وعض الكلاب المسعورة، ومدرّة للبول والحيض وتفتت حصاة المثانة والكلى.

يقول ديسقوريدس: إن كزبرة البئر إذا شرب نفع من الربو واليرقان وعسر البول، ووجع الطحال، ويعقل البطن، وينفع من نهش الهوام والحيات. كما يدر الطمث، وينقي النفساء، ويقطع سيلان الدم، وينفع من وجع الصدر والرئة، ويخرج ما فيهما من الفضلات الغليظة اللزجة. كما يقول: إن كزبرة البئر تسهل المرة الصفراء التي في المعدة والأمعاء، وإذا عمل منها طلاء على داء الثعلبة أنبت الشعر. أما داود الأنطاكي فيقول في كزبرة البئر: «إن نبات الكزبرة ينبت في الآبار ومجاري المياه، ولا يختص بزمن معين، وهي علاج للسعال وضيق النفس والربو وأوجاع الصدر وعلاج الأورام والشقيقة، وتمنع سقوط الشعر. أما التركماني فيقول عن كزبرة البئر: «تحبس البطن وطبيخها ينفع من الربو واليرقان ووجع الطحال، وينفع من قراع الرأس ومن البواسير والقروح الرطبة ومن الجرب في العين». ويقول عاشور في كزبرة البئر: «إن النبات كان شائع الاستعمال عند العرب القدماء، وأن مُغلّى النبات يفيد في علاج الربو، كما أنه مدر للبول، ونجح استعمال النبات في علاج داء الثعلبة». أما بولس فيقول: «إن مستحلب الأوراق طارد للبلغم، ومهدئ، ولعلاج مختلف أمراض الصدر: كالبرد والالتهاب الرئوي. أما المغلّى المركز فمدر للطمث».

أما الطب الحديث فيقول: إن العشابين الغربيين يستخدمون كزبرة البئر لعلاج السعال والتهاب القصبات الهوائية المزمنة، والتهاب الحلق والنزلة الأنفية المزمنة. كما يستعمل كعلاج مضاد للتشنج، وقد أثبتت الدراسات فائدة كزبرة البئر كمقوية ومعرّقة ومدرّة للطمث، وطاردة جيدة للبلغم. طريقة الاستعمال هو أخذ ١,٥ جرام (ملعقة من مسحوق النبات) تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى وتترك مدة عشر دقائق، ثم تصفى وتشرب مرة واحدة في اليوم عند النوم.

يجب عدم استخدام كزبرة البئر من قبل النساء الحوامل. كما يجب تخزين النبات بعيداً عن الضوء والرطوبة.





لبن الإبل
Camel Milk

يعد لبن الإبل الغذاء الرئيس للبدو في الصحراء، ويعدونه أفضل الألبان قاطبة؛ ويفضلونه طازجاً في معظم الحالات، ولبن الإبل يتدرج في فوائده وفي مكوناته، فالوراثة لها دور في ذلك ومرحلة الإدرار وعمر الناقة ونوع الطعام الذي تتغذى به وكذلك كمية الماء المتوفر للشرب.

المحتويات الكيميائية:

يعد لبن الإبل قلوياً، ولكن سرعان ما يصير حامضاً إذا ترك مدة من الزمن، ويتفاوت مذاقه من شدة الحلاوة إلى فاتر ومالح. ويحتوي لبن الإبل على مواد بروتونية بنسبة ما بين ٢,٥ إلى ٤٪، ومواد صلبة ما بين ١٠ إلى ١٥٪ ودهون وبالأخص في أول مدة الإدرار ما بين ٢ إلى ٣٪، ومواد سكرية وبالأخص اللاكتوز ما بين ٣ إلى ٦٪، وكلوريد الصوديوم ما بين ١٤ إلى ١٢٧٪، كما يحتوي على معادن مثل الحديد والكالسيوم والفسفور وعلى فيتامينات مثل فيتامين ب٢ وَ ج.

الاستعمالات:

قبل الحديث عن استعمالات لبن الإبل دواءً سنعطي القارئ الكريم نبذة عن بعض أسماء لبن الإبل عند البدو الذين هم من أكثر الناس استعمالاً له، ويقول البدو: إن لبن الإبل يدخل ولا يُدخل عليه: أي إنه يكفي عن غيره من الأغذية التي لا حاجة لها بعد تناولهم اللبن. ومن أمثال البدو في ألبان الإبل قولهم: «قرطوع يطرد الظمأ والجوع»، كما يقولون أيضاً عن اللبن: «المشبع المروي المقيت» أي يغني عن الماء فيرويهم، وعن القوت فيشبعهم، وعندما يقدمون اللبن يقولون: «عطه در واكفه الشر».

والعرب قد استفادوا من لبن الإبل في علاج كثير من أمراضهم: كالجدري والجروح وأمراض الأسنان وأمراض الجهاز الهضمي ومقاومة السموم.

وأفضل لبن الإبل كعلاج اللبن بعد الولادة، بأربعين يوماً، وأفضله ما اشتد بياضه، وطاب ريحه، ولذ طعمه، وكان فيه حلاوة يسيرة ودسومة معتدلة واعتدال قوامه في الرقة، وحُلِبَ من ناقة صحيحة معتدلة اللحم محمودة المرعى والمشرب.







وقد ورد في الحديث الشريف أهمية ألبان الإبل لدواء بعض الأمراض، فقد ورد «أن أناساً أتوا الرسول ﷺ وكان بهم سقم، فبعثهم لذود له، ليشربوا من ألبانها فصحوا». وتقول العرب للبن الإبل: الدواء.



ولبن الإبل محمود، يولد دماً جيداً، ويرطب البدن اليابس، وينفع من الوسواس والغم والأمراض السوداوية، وإذا شرب مع العسل نقى القروح الباطنة من الأخلاط العفنة، ويشرب اللبن مع السكر، يحسن اللون جداً ويصفي البشرة، وهو جيد لأمراض الصدر، وبالأخص الرئة وهو جيد للمصابين بمرض السل.

وقد ورد لبن اللقاح جلاء وتليناً، وإدراراً وتفتيحاً للسدد، وجيداً للاستسقاء. وقد قال الرازي في لبن الإبل: «لبن اللقاح يشفي أوجاع الكبد وفساد المزاج».

وقال ابن سينا في كتاب القانون: «إن لبن النوق دواء نافع لما فيه من الجلاء برفق وما فيه من خاصية، وأن هذا اللبن شديد المنفعة، فلو أن إنساناً أقام عليه بدل الماء والطعام شفي به، وقد جرب ذلك قوم دفعوا إلى بلاد العرب فقادتهم الضرورة إلى ذلك فعفوا».

وينصح المريض الذي يأخذ لبن الإبل للعلاج أن يأخذه بالغداة ولا يُدخل عليه شيئاً، ويجب عليه الراحة التامة بعد شربه، يعد لبن الإبل الطازج الحار أفضل شيء، لتنظيف الجهاز الهضمي ويعد أفضل المسهلات.

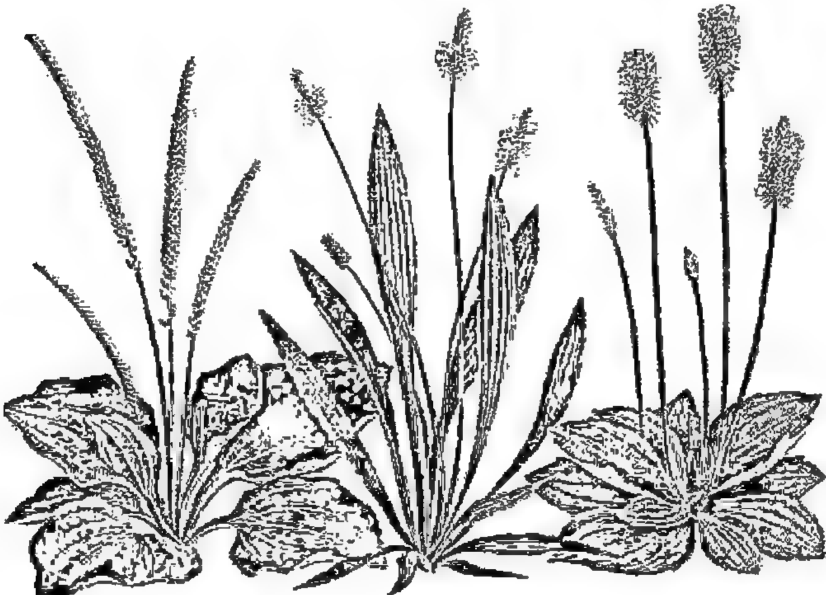
وهناك قصة حقيقية حدثت لأحد المرضى الذي كان يعاني من مرضٍ في معدته، وراجع كثيراً من الأطباء وكثيراً من المستشفيات، ولكنه لم يشف من مرضه. وأخيراً

ازدادت حالته سوءاً لدرجة أنه لم يستطع المشي وأصبح مقعداً، وعندما رأى أن علته زادت طلب من قريب له أن يأخذه إلى جدته التي تعيش في البادية من أجل أن يراها قبل دنو الأجل، فما كان من قريبه إلا أن أخذه إلى جدته في البادية، فعندما شاهدته حزنت حزناً شديداً لحالته، ولكنها تعلم علم اليقين أن لبن الإبل علاج جيد لكثير من الأمراض، فحلبت له من ناقة جيدة، تتمتع بصحة جيدة وتتغذى من أعشاب الصحراء، التي تحتوي على كثير من المواد الدوائية، وطلبت من ابن أخيها أن يأخذه بعيداً عن بيت الشعر الذي تقطنه، وأن يصنع له ظلاً بالقرب من مسكنها، فأخذه إلى مكان يبعد عن منزلها نحو ٥٠ متراً، ونصب له ما يشبه الخيمة وسقاه اللبن. وبعد ساعات شعر المريض بحركة غير طبيعية في بطنه، وبدأ يشعر بآلام مبرحة، ثم بعد ذلك حدث له إسهال شديد مصحوب بقطع غريبة، ثم حلبت له مرة أخرى وسقته، وبدأ يشعر بالأعراض نفسها وحدث له إسهال شديد. وفي المرة الثالثة سقته لبناً حامضاً من حليب الإبل فشربه، فتوقف الإسهال وتوقف الألم، وبدأ يشعر بالراحة والرغبة في الأكل: مع العلم أنه مكث أياماً دون طعام، حيث كانت شهيته للطعام معدومة، فخبزت له الجدة خبزاً مرموداً؛ أي وضعته داخل الجمر والرماد، ثم أعطته مع مرق طري جديد فأكله، وبدأ يشعر بالعافية والراحة، ومكث عند جدته حتى شفي تماماً، وعاد يزاول أعماله وحياته العادية وبالرغم من أنه قد فقد الأمل في العيش.



لسان الحمل
(Plantago Psyllium)

لسان الحمل عبارة عن عشبة معمرة تنمو برياً، يبلغ ارتفاعها نحو نصف متر، وهناك ثلاثة أنواع من هذا النبات: الأول يعرف بلسان الحمل السناني أو آذان الجدي، وهو ذو أوراق قصيرة وأزهاره بيضاء بخيوط دقيقة بنفسجية اللون، وهو يشبه النوع الثاني المعروف بلسان الحمل المتوسط Plantago media ولكن الأوراق طويلة قليلاً وعلى شكل حربة مخططة تخطيطاً طولياً. أما النوع الثالث فيسمى لسان الحمل الكبير Plantago major، وهو يمتاز عن النوعين السابقين بأوراقه العريضة وساقه الطويلة وأزهاره الطويلة الصفراء أو الحمراء.



الموطن الأصلي للنبات: تنمو الأنواع الثلاثة في جنوب أوروبة وشمال إفريقية وآسية، بخاصة في الهند. كما تزرع على نطاق واسع لاستعمالها الطبي.

الجزء المستخدم من النبات: قشرة الثمرة والبذور. تحتوي مواد هلامية (أرابينوكسيلان) وزيتاً ثابتاً. وأهم مكوناته لينوليك وحموض دهنية بلميتيه وأولييه بشكل أساسي ونشاء وكذلك جلوكوزيدات الأكيوبين.

الاستعمالات:

استخدم الفراعنة نبات لسان الحمل لعلاج حالات الملاريا والدوسنتاريا، وكان مُغلّى أوراق النبات يستعمل شراباً لعلاج سوء الهضم والإمساك ومضمضة ضد أمراض الفم. بينما استخدمت الأوراق على شكل ضمادات لعلاج الخراجات والقروح ولسع الحشرات.

قال ابن سينا: «ورقه قابض يمنع سيلان الدم، ونافع للدمامل المزمنة والطرية. جيد للأورام الحارة وحرق النار والقروح الخبيثة والمزمنة والجراحات العميقة. نافع لوجع الأذن وطبيخ أصله (جذوره) مضمضة لوجع الأسنان. عصارة ورقه لتسكين الأوجاع، إذا أمطرت عصارة ورقه في العين نفع الرمد. أصله وبذوره وورقه لعلاج سدد الكبد والكليتين. نافع لقروح الأمعاء والإسهال شراباً يوضع مع الملح على عضة الكلب».

وقال ابن البيطار: «النبات عبارة عن ضرب من المر، وأنفعه الأكبر في ورقه: فهو قابض جيد للأورام الحارة وحرق النار، جيد للحروق الخبيثة، ويضمد به داء الفيل».

أما داود الأنطاكي فقال: «بارد يابس في الثانية، ينفع من الرمد والسل والربو ونفث الدم وقروح الفم والرئة واللثة والطحال والكلى وحرقة البول. والنزف شراباً، والأورام طلاءً، والقروح ضماداً وذروراً، يلحم ويلئم الجروح، ويمنع الصرع وحرق النار وداء الفيل والحميات».

- يستعمل منقوع الأوراق والبذور شراباً بمعدل ثلاث ملاعق يومياً؛ وذلك لعلاج

السعـال الديكي والربو وسوء الهضم واضطرابات الكبد وحرقان البول والملاريا والدسنتاريا.

- يستعمـل منقوع مُغلّـى الأوراق بنسبة ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق في كوب مـاء مُغلّـى، ويتنـاول الشخص ملعقة صغـيرة كل ساعتين، وذلـك للإقلاع عن التدخين.

- يستعمل مُغلّى الأوراق بنسبة ٢.١ ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مُغلّى ويتناول المريض ٣ أكواب يومياً، وذلك لحالات الإسهال والضعف العام وتجلط الدم.

- تستعمل عجينة مسحوق الأوراق الطازجة أو الجافة على هيئة ضمادات لحالات الجروح ولسع الحشرات وعضة الكلب.



منتجات النحل
Bee Products

يرتبط العسل في ذهن الإنسان بالنحل، ويظن كثيرون أن النحل لا ينتج إلا العسل، مع العلم أن هناك منتجات هامة للنحل تستخدم في الغذاء والدواء.

ما هي النحلة؟ النحلة حشرة تنتمي إلى قسم مفصليات الأرجل، ولها أنواع عديدة: منها نحل الخشب، ونحل الأرض، والنحل الطنان (وهو ذو فائدة كبيرة في تلقيح الأزهار بسبب كبر حجم جسمه، الذي يحمل حبوب اللقاح من زهرة إلى زهرة). والنحل الاستوائي وهو نحل ضخم الجسم، يبني عادة قرصاً كبيراً من الشمع في قمم الأشجار الضخمة. وأهم الأنواع التي لها منتجات هامة في حياة الإنسان هي على النحو الآتي:



١- النحل الإيطالي: وهذا النوع من النحل يميل لونه للاصفرار، وموطنه الأصلي جبال الألب في إيطاليا، وهو نحل وديع، يعيش في المناخ الحار والبارد، وهو أنشط أنواع النحل في جمع العسل وقليل في جمع العكبر، ملكاته كثيرة الإنتاج.

٢- النحل القوقازي: وهذا يميل لونه للسنجابي، وهو نحل وديع، يتميز بجمع كميات كبيرة من العكبر.

٣- النحـل المصري: وهذا النوع يميل لونـه للاصفرار، لا يتحمل البرد وهو شرس أحيانـاً، وشغالاتـه صغيرة الحجم، وملكتـه وافرة الإنتاج، لـون شمعه أبيض، يجمع العكبر بكثرة.

٤- النحـل السوري: يميل لونه للاصفرار وموطنه الأصلـي سورية، وهو يشبه إلى حد ما الإيطالي، لكن شغالاته شرسة، وتدافع عن خليتها بعنف.

٥- النحل التونسي: وهو نوع شرس يتكاثر بسرعة، ويجمع العكبر بكثرة.

٦- النحل الألماني: لونه أسود شرس قليل الإنتاج وشغالاته كسولة.

والنحل من الحشـرات الاجتماعية التي تعيش في مجموعات، تتكون كل منها من الملكـة والشغالات والذكـور. والملكة لا تختلف كثيراً عن بقيـة النحل عند خروجها من البيضة، ولكن بإطعامها بالغذاء الملكي Royal Gilly الذي تنتجه وتصنعه الشغالات في غددها اللعابية، فيكبر حجمها بسرعة خيالية، وتبدأ بوضع بيضة كل دقيقة على مدار اليوم: ونظراً لغذائها الخاص فهي تستمر في التبييض مدة تصل إلى ٥ سنوات.

أمـا الشغالات فتقـوم بتنظيف الخلايا، وتغذيـة الملكة بإفرازها للغـذاء الملكي، وتغذيـة اليرقـات الفتية واليرقـات الملكية. والشغـالات تجمع رحيـق الأزهار وحبوب اللقـاح، ولتحديـد نوع الأزهار التي أعطت العسل، يتـم فحص قطرة من العسل تحت المجهـر لمعرفة نوعية حبوب اللقاح الموجودة فيـه، فإذا تبين أن نسبة حبوب اللقاح قد بلغت في هذا العسل ٥٠٪ لنوع نبات واحد من إجمالي حبوب اللقاح التي تحتويها فإننا ننسب هذا العسل إلى ذلك النبات.

وأهم أنواع العسل وصفاته حسب الدراسات الأوروبية هي:

١- عسـل الطلح أو السنط: له لون عنبري، وأصفر ذهبي، رائحته خفيفة، وطعمه شديد الحلاوة. وقوامه سائل.

٢- عسـل الخلنج: لونـه بني محمر. له رائحه قوية، طعمـه خاص ومميز. وقوامه لزج (شبه سائل).

٣- عسل الكستناء (أبو فروة): لونه بني غامق، رائحته قوية، طعمه مميز، يميل للمرارة، قوامه ثخين وأحياناً لزج.

٤- عسل اليوكالبتوس: لونه عنبري، رائحته عطرية، ومذاقه لذيذ، كثيف القوام، دبق وحبيبي ناعم.

٥- عسل البرتقال: لونه عنبري فاتح، له رائحة خفيفة، وطعمه لذيذ، وقوامه حبيبي.

٦- عسل طعامل الجبل (حصى البان): لونه شاحب يميل للبياض، رائحته خفيفة ومستحبة، قوامه حبيبي.

٧- عسل الزيزفون: لونه أصفر شاحب، رائحته عطرية قوية، وطعمه لذيذ، وقوامه كثيف ودبق.

٨- عسل البرسيم: لونه أبيض، رائحته خفيفة ومستحبة، وقوامه حبيبي ناعم.

٩- عسل الزعتر البري: لونه عنبري خفيف، رائحته عطرية، طعمه عطري عذب، وقوامه كثيف ودبق.

١٠- عسل التنوب (الصنوبر الصغير): لونه بني مسود مشوب بلون أخضر غامق، رائحته عطرية، طعمه لذيذ، وقوامه سائل.

١١- عسل الزعرور البري: لونه عنبري خفيف، ورائحته عطرية، طعمه حلو لذيذ، قوامه حبيبي ناعم.

١٢- عسل الخزامي: (نبات اللافاندر جيت) يسميه أهل الشام: بنبات الخزامى مع أن نبات الخزامى في نجد يختلف تماماً عن نبات اللافاندر).

لونه عنبري خفيف، ورائحته عطرية، وقوامه دهني.

١٣- عسل السدر: لونه يميل إلى السواد، رائحته خفيفة جداً، وطعمه حلو لذيذ، وقوامه سائل دبق.

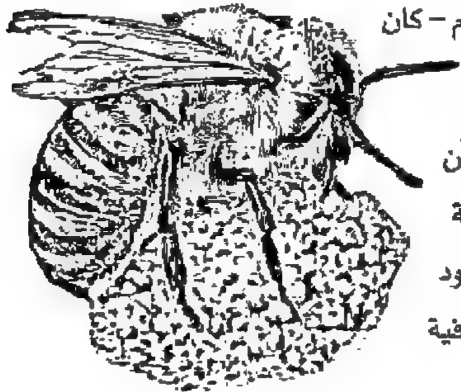


وأفضـل أنواع العسل هو الذي يجمعه النحـل في فصل الربيع، ويليه العسل الذي يجمعـه النحل في الصيـف، وأردؤه عسل الشتـاء. للعسل أسماء كثـيرة منها الشهد: ويعني العسل المحنك ما دام لم يعصر من شمعه، والضرب ويطلق على العسل الأبيض الجامـد، الذوب ويطلق على العسل الصافي الخالي مـن أي شوائب. رحيق النحل أي الصافي والخاص من انتاج النحل.

متى عرف الإنسان العسل ؟

تعود معرفة الإنسان للعسل إلى ما قبل التاريخ، وربما عرفه الإنسان منذ أن وجد علـى سطـح الأرض، وأقدم الكتابات التـي تحدثنا عن العسل تعـود إلى ما قبل ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد، فقد وجد اسم العسل منقوشاً على بعض الآثار الفرعونية. كما وجدت مقادير من العسل في مقابر فرعونية، لم تفسد وإنما تغير لونها فقط إلى اللون الأسود. كما عثر على ملاعق في برميل عليها آثار العسل من أيام الفراعنة. عثر على جثـة طفل مغمورة في إنـاء مملوء بالعسل، وذلك في هرم من أهرام الفراعنة بمصر، وذلك إن دل على شيء فإنما يدل على ما في العسل من أسرار عجيبة، جعلت جثة هذا الطفل لا تتعفن ولا تعطب خلال ٤٥٠٠ سنة؛ وذلك بأمر الله الذي أودع في العسل شفاء لمعظم الأمراض. كما يروى أن جثة الإسكندر الأكبر أرسلت إلى مقدونيا وهي مغمورة بالعسل. وكان الرومانيون واليونانيون يستعملون العسل لحفظ اللحوم.

لقـد ورد ذكر العسل في التـوراة في «الإصحاح الثالث والأربعين من سفر التكوين حـين أراد إخـوة يوسف الرجوع إلى مصر لشراء القمـح وأخذ أخيهم بنيامين معهم، تلبية لطلب يوسف، فقال لهم أبوهم: «وأنزلوا للرجل هدية قليلة من البلسان وقليلاً من العسل». وسليمان بن داود – عليهما السلام – كان يأمر بالبحث عن العسل واستعماله.



وفي الأساطـير الهنديـة القديمـة «أن السمـاء منحت الحياة للناس في شكل نحلة تقـف علـى زهرة اللوتـس» فقـد كان الهنود ينسبون إلى العسل كثـيراً من المزايا الشافية

والمقوية، ويقولون: إنه الدواء الذي يهب السعادة للسعداء ويحفظ شبابهم، وأنه ترياق لكل السموم المعدنية والحيوانية والنباتية.

وفي اليونان القديم كان العسل يعد أغلى ما تنتجه الطبيعة، وكان الإغريق يظنون أن آلهتهم خالدة، لأنها طعمت عسل النحل. وقد اعترف عالم الرياضيات فيثاغورث بأنه عاش إلى التسعين من عمره في صحة كاملة وعافية تامة بفضل طعامه للعسل.

وقالت آل تورفيدا الطبيبة العالمة الهندية: إن حياة الإنسان يمكن إطالتها إذا حافظ الإنسان على وجبة أهمها العسل واللبن. لقد عاش العالم ديموقريطس مبتكر النظرية الذرية إلى ما بعد مائة العام، ولما سئل عن سبب ذلك قال: إني طعمت العسل مع الطعام، وأدهن بَشْرَتي بالزيت. وكان أبوقراط الطبيب الكبير والفيلسوف القديم الذي عاش من العمر ١٠٧ سنة، كان يأكل العسل باستمرار، وقد استعان به في طبه كعلاج لكثير من الأمراض، وقد قال: إن العسل مع غيره من الأغذية الأخرى يمنح الصحة. ولما سئل أحد المعمرين الرومانيين من ذوي السلطان عن السبب في صحته العقلية والجسمية حتى وقت سنه المتأخرة، حيث وصل إلى مائة عام، قال: العسل من الداخل والزيت من الخارج.

وماذا عن معرفة العرب للعسل ؟

لقد عرفت العرب النحل والعسل منذ أزمنة بعيدة، وتحدثوا عنهما في نثرهم وشعرهم، فقد وصفوا النحل نثراً كما يأتي: وكفى النحلة فضيلة ذات وجلالة صفات، أنها أوصي إليها، وأثني في الكتاب عليها. تعلم مساقط الأنواء وراء البيداء، فتقع هناك عن نورة عبقة وبهارة أنقة، وترتشف منها ما تحفظه رضاباً وتلفظه شراباً، وتتجافى بعداً منه عن أكرم مجتنى وأحكم مبتنى.

ووصفوه شعراً، فقالوا:

لله ريقة نحل	رعى الربى والشعاب
وجاب أرضاً فأرضاً	يغشى مصاباً مصاباً
حتى ارتوى من شفاء	يمج منه رضابا
إن شئت كان طعاماً	أو شئت كان شراباً

ولما جاء الإسلام ورد ذكر العسل في القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة.

التركيب الكيميائي للعسل:

يحتـوي العسل علـى مـاء وجلكوز وفركتـوز وسكروز وأحماض أمينية (المكونة للبروتينـات) وأحماض دهنيـة، التي تساعد علـى امتصاص بعض الفيتامينات في القنـاة المعوية. ومعادن مثـل الكالسيوم والفسفور والبوتاسيـوم والصوديوم والحديد والمنجنيـز والنحاس. ومن المعـروف أن معدني الكالسيوم والفوسفـور يساعدان على تكويـن وتقويـة العظام والأسنـان. والبوتاسيوم والصوديوم والكالسيـوم تساعد على تنظيم حركة الأعصـاب والعضلات. أما الحديد فله دور كبير في تكوين هيموجلوبين الـدم: حيـث إن نقصه يـؤدي إلى الإصابة بفقـر الدم. كما يحتـوي العسل على كثير مـن الفيتامينات مثل ج ومجموعة فيتامين ب المركب، وتتركز أهمية هذه الفيتامينات في مساعـدة الجسم على تصنيع البروتينات والهرمونات والأغشية الداخلية للأوعية الدمويـة والوقايـة من الكثير من الأمراض. كما يحتـوي على ب١ ، ب٢ بالإضافة إلى الأحماض العضوية والأنزيمـات وبالأخص أنزيم الأنفيرتيز الذي يساعد على تحويل السكـروز إلى مادتي الجلوكوز والفركتوز اللذيـن يسهل امتصاص هضمهما، وكذلك أنـزيم الأميليز وأنـزيم اللايزوزايم وزيوت طيارة، كما يحتـوي العسل على دكسترين وشمع وحبيبات لقاح وحمض الفورميك.

الغذاء الملكي Royal Gilly:

تفـرز الغذاء الملكـي غدد خاصة عند الشغالات الفتية، اعتبـاراً من اليوم الثالث مـن عمرها وحتى اليوم الحادي عشر، ثم تضمر هـذه الغدد وتتوقف عن الإفراز. إن الغدد التي تفرز الغذاء الملكي في الغدد اللعابية الجبهية، التي تسمى الغدد البلعومية، وهي تتواضع مصفوفة على ناحيتي الرأس، وتصب مفرزاتها في فم الشغالة عبر قناة دقيقـة، ويستعمـل النحل هذا الإفراز لتغذيـة الملكة وصغار اليرقـات، ويسمى الغذاء الملكي بالفالوذج الملكي. وللغذاء الملكي ألوان تختلف حسب فصول السنة، حيث يتدرج لونه مـن الأبيض الفاتح إلى الكريمي الغامق. والغذاء الملكي يخزن في درجات حرارة منخفضة، لا تزيد عن ١٠ درجات مئوية، ويبقى محتفظاً بمواصفاته مدة ثمانية عشر شهراً بعد جنيه دون أن يطرأ عليه أي تغيير.

التركيب الكميائي للغذاء الملكي:

يتركب الغذاء الملكي من نحو ٦٦٪ ماء، ١٤٪ سكريات، ١١٪ بروتينات، ٦٪ دهون، ١٪ مركبات مختلفة مثل الفيتامينات والمعادن والهرمونات ومضادات حيوية وطعم الغذاء الملكي حامضي، حيث درجة الحموضة فيه ٤، وله رائحة قوية تشبه رائحة الفينول.

حبيبات اللقاح Pollen grains

حبيبات اللقاح هي أحد منتجات النحل، وهي لقاح الأزهار يجمعها النحل من أزهار النباتات والأشجار، كما يجني الرحيق، ويقوم النحل بتشكيلها على شكل قطع صغيرة بعد أن يبللها بالعسل لغرض حماية حبوب اللقاح من الفساد، ويقوم بعد هذه العملية بوضعه في كيس خلفي يسمى سلة اللقاح عند أرجله الخلفية، ويذهب بها إلى الخلية.

ولحبوب اللقاح أهمية في بناء خلية، حيث يعتمد عليه النحل اعتماداً كبيراً في تغذية اليرقات، ونقصه يؤدي إلى عدم تمكن النحل من مزاولة عمله بالخلية بهمة ونشاط، حيث تتوقف الملكة عن وضع البيض. ولا غرابة إذا عرفنا أن معظم المحاصيل الزراعية التي تحتاج إلى تلقيح، يعود الفضل في ذلك إلى النحل، بل إن بعض المزارعين يضعون خلايا النحل في مزارعهم ويعتمدون على النحل اعتماداً كلياً في عملية التلقيح حيث يزيد الإنتاج بشكل جيد.

المكونات الكيميائية لحبوب اللقاح:

تحتوي حبوب اللقاح على نسبة عالية من البروتينات تتراوح ما بين ١٥ - ٣٢٪ وتتكون من أحماض أمينية مهمة، وأهمها الليزين Lysin والتربتوفان Tryptophane والأرجنين Arginine والسيستين Cystine والتيروزين Tyrosine والليوسين Leucine والميثونين Methionien. وتحتوي على سكريات بنسبة تقدر بنحو ٢٧٪ ومن أهم مكوناتها النشاء واللاكتوز، وكذلك دهون بنسبة ١٥٪ وماء بنسبة ما بين ٥ - ١٥٪. كما تحتوي على أنزيمات وعدد كبير من الفيتامينات وأملاح معدنية وأنزيمات ومضادات حيوية ومواد صباغية.

شمع العسل Wax:

عندما تنتهي الشغالات من تغذية اليرقات في اليوم الحادي عشر من عمرها فإنها تبدأ بتصنيع الشمع، وتستمر في ذلك حتى اليوم الحادي والعشرين، وذلك دون أن تغادر الخلية، ثم تبدأ طيرانها لجمع الرحيق. تفرز غدد الشمع التي تقع على الوجه السفلي لبطن النحلة بين حلقات بطنها الأربع الأخيرة. مادة الشمع، وهذه تنضج وتجف وتتصلب على هيئة قشور، تظهر على جراب خاص موجود في الحلقات الأربع المذكورة، فتجمعها النحلة بفصلها عن جسمها بوساطة ملاقط أرجلها الخلفية، ثم تقوم بهرسها وعجنها قبل استعمالها في صنع الإطارات الشمعية في الخلية وبناء الخراريب (العيون السداسية) بطريقة فنية منظمة بشكل مذهل.

التركيب الكيميائي لشمع النحل:

لكي يصنع النحل كيلو جرام من الشمع فإنه يحتاج إلى استهلاك ما بين ٧ إلى ١٠ كيلو جرام من العسل، ويكون الشمع حديث الصنع أبيض اللون، يتحول إلى الأصفر ثم البني الغامق. يتركب الشمع من أحماض دهنية وهيدروكسولية وهيدرات الكربون، وغيرها وفي أغلب الأحيان يكون مشوباً بنحو ٥٪ من حبوب اللقاح والعكبر ومواد أخرى، بمعنى أنه نادراً ما يكون نقياً.

العكبر Propolis

العكبر عبارة عن مادة راتنجية صمغية، تجمعها الشغالات من براعم ولحاء بعض أنواع الأشجار: كالحور والصفصاف والدردار والصنوبر والبلوط وغيرها. تستخلص النحلة العكبر من براعم ولحاء الأشجار بوساطة فكها، ثم تنقله بوساطة أرجلها الأمامية والوسطى إلى سلال موجودة على زوج أرجلها الخلفية، وتستمر في فعل ذلك حتى تمتلئ تلك السلال بالعكبر، ثم تطير به إلى الخلية، فإذا كانت درجة الحرارة منخفضة نسبياً. فإن العكبر يكون صلباً بحيث لا يمكن تفريقه إلا بعد مرور بعض الوقت، والنحلة في داخل الخلية التي تكون حرارتها مناسبة لذلك، ثم تستخرجه من سلال أرجلها، وتمزجه بلعابها الغني بالأنزيمات. يجمع النحل العكبر في بداية موسم الربيع في الوقت الذي يجمع فيه حبوب اللقاح، ثم يتوقف عن جمعه حتى موسم آخر.

يختلف العكبر في خصائصه باختلاف مصدره، ولذلك فمن المفيد في أثناء استعماله كعلاج استخدام عكبر متعدد المصادر ذي خواص متكاملة.

يستخدم النحل العكبر للأغراض الآتية:

١- سد الشقوق الموجودة في جدران وسقف وأرض الخلية، لتأمين عزلها عن المحيط الخارجي.

٢- دعم بنية الإطارات ولصقها مع بعض.

٣- عند بداية فصل الشتاء يقوم النحل مستعملاً العكبر بتضييق فتحة الخلية، لمنع تسرب البرد إلى الداخل.

٤- ينشر النحل خلف فتحة الخلية تحصينات مهمة جداً من العكبر، لمكافحة الحيوانات الكبيرة نسبياً التي تحاول الدخول إلى الخلية.

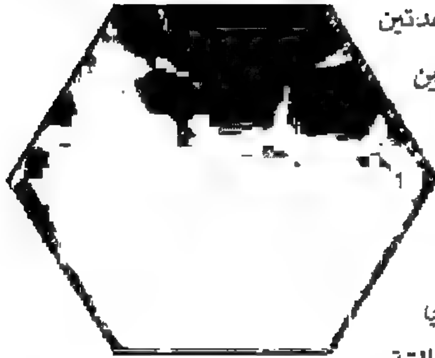
٥- يستعمل كمضاد حيوي، وذلك بتغطية جدران الخلية به وطلاء جدران الحاضنة من الداخل بطبقة رقيقة منه منعاً لأي إصابة.

محتويات العكبر الكيميائية:

لقد تبين أن العكبر يحتوي أكثر من عشرين مركباً، حيث يحتوي على ٥٥٪ مواد راتنجية، ٣٠٪ شمع، ٢٠٪ صمغ، ٥٪ حبوب لقاح، ١٠٪زيوت ومركبات متنوعة وشوائب ومضادات حيوية.

وللعكبر ألوان مختلفة، تتباين حسب مصدره، فمنه البني والأصفر والأسود، وبعضه يميل إلى الأخضر والأحمر. وله رائحة عطرية قوية مميزة، تجمع بين رائحة الراتنج والشمع والعسل وحبوب اللقاح.

سم النحل: يفرز سم النحل جهاز خاص يتمركز في الحلقة الأخيرة من بطن النحلة الشغالة، وكذلك للملكة جهاز سمي بأبرة للسع، ولكنها لا تلسع إلا ملكة أخرى. أما الذكور فليس لها غدد سامة.



يتكـون الجهـاز السمـي للنحلـة مـن غدتين وكيس السم وإبـرة اللسع. تفرز إحدى الغدتين سائلاً قلوياً، وتفرز الأخرى سائلاً حمضياً، وتتصـلان بوساطـة قنـاة خاصـة بكيس صغـير يدعـى كيـس السـم، أمـا الإبرة، المعروفـة بآلة اللسـع فتتألف مـن غمد ينتهي بكلاليـب مدببة، وعند اللسع تبقـى الإبرة عالقة مكان اللسع بوساطة الكلاليب.

سم النحل عبارة عن سائل عديم اللون، طعمه مر وشديد الحموضة، وله تأثيرات متفاوتة على الأشخاص الملسوعين، فمنهم من يتأثر به قليلاً، ومنهم من يحدث عنده حساسيـة شديدة يصاحبها تـورم وتشنجات، مع وذمة في الرئـة وصعوبة في التنفس وانحلال الدم وكريات حمر، وربما تحدث صدمة.

تركيب سم النحل:

يتركـب سم النحل من حمض كلـور الماء وحمض الخل وحمض الفوسفور والبتين والهستامين والأبامين والميتولين والسيستين وغيرها وهي ذات تفاعل حمضي.

لعلاج لسعة النحل: لا بد من اتباع الخطوات الآتية:

١- تـترك النحلة عادة إبرتها التي لسعـت بها في مكان اللسع تحت الجلد، ولذلك يجـب إزالـة هذه الإبرة بوساطـة ملقاط خاص، ويجب أن يتـم ذلك بالسرعة المكنة وبهدوء بالغ، وذلك لكي لا يتسرب مزيد من السم إلى جسم الملسوع.

٢- يدهن مكان اللسعة بعصير بصل أو ثوم أو خل.

٣- الامتناع نهائياً عن فرك مكان السعة.

٤- إذا كان الملسـوع لديه حساسية مفرطة تجاه سـم النحل، فيجب نقله فوراً إلى المستشفـى، خاصة إذا كان قد تعرض للسعة سابقـة، وأبدى حساسية مفرطة في حينه.



استعمالات منتجات النحل:

أولاً: العسل:

للعسل فوائد كثيرة، فما ورد في القرآن الكريم والأحاديث الشريفة تذكرنا أن العسل فيه شفاء ومن أهم تأثيرات العسل ما يأتي:

١- علاج الإمساك: حيث يؤخذ كوب من اللبن البارد، ويذاب فيه ملعقة كبيرة من العسل؛ ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء عند النوم فيزول الإمساك.

٢- علاج الإسهال: إن حديث الرسول ﷺ يذكرنا دوماً بعظم فوائد العسل، فذلك الرجل الذي جاء إلى الرسول ﷺ. وقال له: «إن أخي استطلق بطنه، فأمره الرسول ﷺ بأن يسقيه عسلاً، فسقاه أربع مرات وشفي من الإسهال.

٣- علاج قرحة المعدة والاثنى عشر: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق قشور الموز المجففة، وتضاف إلى ملء ملعقة كبيرة من العسل، ثم تمزج مع نصف كوب حليب، ويؤخذ مرة في الصباح وأخرى في المساء مدة شهر.

٤- للأمراض الصدرية: يمزج ملء ملعقة من عصير الفجل مع ملء ملعقة من العسل، وتمزجان مع ملء كوب ماء دافئ، ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

٥- لعلاج الربو: يؤخذ ملء فنجان قهوة من العسل وملء ملعقة سكنجبين، وملء ملعقة من خل بصل العنصل، وتمزج جيداً مع العسل. ثم يمزج الجميع في ملء كوب ماء ويذاب جيداً، ثم يشرب على الريق يومياً مدة أربعة أسابيع.

٦- علاج عضلات القلب والرعشة: يشرب على الريق يومياً كوب من الماء البارد محلى بملعقتين من العسل، ويستمر ذلك مدة أسبوع.

٧- علاج الروماتزم: يؤخذ ملء فنجان قهوة من العسل، ويمزج به ربع ملعقة صغيرة من الحبة السوداء وتخلط مع ملء كوب ماء دافئ، ثم يضاف بضع



نقـاط من زيت الزيتون والكافور، وتمزج جيـداً وتشرب قبل النوم. كما يمكن علاج مكان الألم بلسع النحل أو حقن سم النحل في مكان الألم.

٨- عـلاج الاستسقاء: يؤخذ ملء ملعقة من اللبان الذكر ويغلي مع ملء كوب ماء، ثم يبرد ويضاف له ملعقة كبيرة من العسل ويشرب مرة على الريق وأخرى في المساء يومياً. ويمنع المريض من طعام اللحوم، ويعتمد في غذائه على الشوفان وخبز القمح والعسل. وذلك مدة ثلاثة أيام.

٩- علاج حصوات الكلى: يؤخذ ورق الخباز البري قدر ملعقة بعد تنظيفه، ويضاف إلى مـلء كوب ماء مُغلّى، ثم يضاف إليـه ملء ملعقة عسل كبيرة وملعقة زيت زيتـون وبعد ١٥ دقيقة يصفى ويشرب مرة واحدة عند الشعور بالمغص الكلوي ويستمر عليه مدة أسبوع.

١٠- لعلاج مشـكلات الكبد: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة مـن مسحوق لحاء البلوط ويعجن مع ملء فنجان قهوة عسل ويلعق على الريق يومياً ومدة شهر.

١١- لتسهيـل الـولادة: عندما تبدأ المـرأة في الطلق تتناول مـلء فنجان قهوة من العسل، حيث تسهل عملية الولادة.

١٢- لطرد السموم من جسم الإنسان: يؤخذ ملء فنجان قهوة من العسل، ويمزج معه ملء ملعقة طعام من زيت السمسم، ويشرب صباحاً ومساءً.

١٣- لمنـع الأرق: يؤخـذ ملء كوب من الحليـب الدافئ، ويضاف إليـه ملء ملعقة طعام عسل، ويمزج جيداً ثم يشرب قبل النوم.

١٤- لعـلاج مرض التراخوما: يكتحـل بالعسل الطبيعي مـرة في الصباح وأخرى عند النوم مع تناول ملعقة عسل يومياً.

١٥- لتخفيـف حموضة المعدة: يؤخذ فص ثوم بعد تقشيره ويقطع ويوضع في ملء كوب حليب، ثم يضاف إليه ملء ملعقة عسل مرة واحدة في اليوم ومدة خمسة أيام.

١٦- لعلاج رائحة الفم الكريهة: يؤخذ ملعقتان من العسل وتذاب في ماء مُغلّى على نار هادئة حتى يظهر البخار، ثم يقوم الشخص ويستنشق البخار وتكرر هذه الجلسة عدة مرات مع استمرارية مضغ الشمع.

١٧- للقضاء على الثآليل: تسحق ملء ملعقة صغيرة من الحبة السوداء وتخلط مع ملعقة عسل طبيعي وتوضع على الثآليل وتغطى بلاصق بمعدل مرة واحدة في اليوم ويكرر العمل مدة أسبوع وبعدها سوف تتساقط واحداً تلو الآخر.

١٨- الغرغرينا والقروح المتعفنة: يؤخذ ملء فنجان من زيت كبد الحوت وفنجان من العسل وملء ملعقة طعام من مسحوق المر وتمزج جيداً ثم توضع على الغرغرينا أو الجروح المتعفنة بعد تنظيف المكان بمطهر، ثم يغطى بشاش وتكرر هذه العملية يومياً.

ثانياً: استعمالات الغذاء الملكي:

١- لعلاج العقم عند الرجال: يؤخذ مقدار ٥٠ ملليجرام من الخراريب مباشرة وتوضع فوق اللسان وتترك للامتصاص، ثم يشرب بعده ملء كوب من حليب البقر، ويستمر على ذلك مدة شهر يومياً، حيث يفيد في تنشيط الغدة الجنسية وعلاج الضعف الجنسي.

٢- لإعادة الخلايا التالفة: يؤخذ مقدار ٥٠ ملليجرام فور استخراجه من الخراريب ويوضع على اللسان؛ حيث يمتص ويكرر ذلك يومياً مدة أسبوع. وتستخدم الجرعة نفسها في حالات ارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم وكذلك في الحالات العصبية والنفسية. كما يفيد في علاج كثير من أمراض الشيخوخة وفقر الدم الشيخوخي.

٣- تسهيل عملية الأيض في جسم الإنسان: يمزج الغذاء الملكي بنسبة ٣٪ مع العسل ويؤخذ ملء ملعقة صغيرة يومياً، حيث تزداد قوة الإنسان ونشاطه، ويصبح أكثر تحملاً للإجهاد، ويساعد على وقاية الجسم من الإصابات الجرثومية.



ثالثاً: حبوب لقاح النحل:

يستعمل حبوب اللقاح على نطاق واسع، حيث تعمل مقوياً. وتنشط الجسم، وتزيد من مناعته ضد الجراثيم، تزيد الشهية للطعام، تعيد التوازن في عملية الأيض بالجسم، تفيد الناقهين والمتعبين والمصابين بالتسمم، تفيد في حالات الإرهاق الفكري والعصبي، وتحسن المزاج، ويصبح الإنسان أقل عصبية، تنظم عمل الأمعاء وتشفي من الإمساك، تفيد في أمراض البروستاتا.

والجرعة لكل التأثيرات السابقة هي ملء ملعقة طعام صباحاً وأخرى مساءً. ويفضل أن تتم المعالجة بحبوب اللقاح مرتين في السنة، الأولى في بداية الخريف والثانية في بداية الربيع وأن تستمر كل معالجة مدة شهر.

رابعاً: شمع النحل:

يمضغ شمع النحل لعلاج حالات مرضية عديدة مثل التهاب الجيوب الأنفية المزمن، وأمراض اللثة، وحالات الربو، والزكام، والتهاب القصيبات، والطريقة أن توضع قطعة من الشمع في الفم وتمضغ بهدوء مدة ٢٠-٣٠ دقيقة ثم ترمى، ويكرر ذلك ٤ - ٦ مرات كل يوم أو أكثر، ويستمر فعل ذلك لحين الشفاء.

خامساً: العكبر Propolis:

١- علاج الجروح والحروق: يمزج مقدار ١٥ جراماً من العكبر مع ١٠٠ جرام من الفازلين، ويدهن به الجروح أو الحروق الجلدية صباحاً ومساءً ويكرر يومياً حتى الشفاء.

٢- علاج التهابات اللثة والحنجرة واللوزتين والبلعوم والقصبات الهوائية والرئتين، إضافة إلى التهاب الجيوب الأنفية والزكام والأنفلونزا، والتهاب القولون والقرحة المعدية، والتهاب المثانة والتهاب الكلى والبروستاتا. يؤخذ لعلاج الأمراض السابقة جرام واحد من العكبر ويوضع في الفم لكي يترطب باللعاب، ثم يمضغ بهدوء مدة نصف ساعة ثم يبلع مع قليل من الماء، ويستمر الاستعمال مدة ثلاثة أيام متتالية. أما في الحالات المزمنة فيستمر العلاج مدة ٢٠ يوماً.



سادساً: سم النحل:

بدأت قصة العلاج بسم النحل عندما أصيب طبيبٌ نمساويٌ اسمه د. ترنش بالحمى الروماتزمية، وأثناء مرضه تعرض للسع عدة نحلات فشفي على إثر ذلك من مرضه، فلفتت نظره تلك الظاهرة، فبدأ يعالج مرضاه بلسع النحل، وقد ذكر أنه عالج ١٧٣ مريضاً مصابين بالروماتزم بلسع النحل. فشفوا جميعاً. وهناك قصة أخرى أن طالباً كان يجري دراسة على النحل للحصول على درجة الماجستير، وكان مصاباً بالصدفية منذ ست سنوات دون أن يجد علاجاً وتعرض للسع النحل فتماثل للشفاء.

ومن أهم التأثيرات لسم النحل أنه يمنع تخثر الدم، ويحرِّض الجسم على إفراز هرمون الكورتيزون، وهو أكثر مضادات الالتهابات الروماتزمية. كما أنه يزيد مناعة الأجسام ضد الأمراض.

وطريقة العلاج بسم النحل باستخدام طرق اللسع، توضع النحلة على المكان المصاب من جسم المريض، وتحرَّض حتى تلسعه، ويبدأ العلاج بلسعة واحدة في اليوم الأول، ثم بلسعة نحلتين في اليوم الثاني، ثم ثلاث لسعات في اليوم الثالث، وهكذا حتى تصل عدد لسعات النحل إلى عشر لسعات في اليوم العاشر، وعندها تنتهي مدة المعالجة الأولى بخمسة وخمسين لسعة. ثم يستريح المريض مدة ٥ أيام، ويكرر لسع النحل بمعدل ثلاث لسعات كل يوم ومدة ٥٠ يوماً أي ١٥٠ لسعة.

يوجد حالياً في الصيدليات مستحضرات جرى تحضيرها من النحل، وتباع بشكل حقن، وتحقن تحت الجلد في موضع الألم.

غش العسل:

يغش العسل عادة من قبل ضعفاء النفوس بالسكر وبدقيق البر المحَمَّصٍ ويكشف بوساطة الكحول، حيث لا يترسب فيه كما يغش بالدقيق غير المحمص وبالنشاء ويكشف بعدم ذوبانه في الماء البارد، ويكتسب اللون الأزرق إذا أضيف إليه محلول اليود. كما يغش العسل بالسكر والمولاس وعسل القصب أو بالسائل الحلو المستخلص من أشجار القيقب الكندية، الذي يباع في علب لاستعماله بديلاً للعسل في فطائر البان كيك.

يمكن كشف العسل المغشوش مخبرياً حيث يلاحظ نسبة الماء، وكذلك نسبة حبوب اللقاح ونسبة السكروز.

ويمكن الكشف شعبياً عن غش العسل حيث توضع نقطة من العسل على ورقة ثم تحرق فإذا انحرقت الورقة وكذلك نقطة العسل دل ذلك على أن العسل مغشوش، وإذا احترقت الورقة، عدا نقطة العسل وقطعة الورق الموضوع عليها النقطة: فإن هذا يدل على نقاوته وعدم غشه، كما يمكن رمي قطرة على رمل ناعم أو رماد ثم تحمل، فإذا لم يلتصق بها أي رمل أو رماد فهو نقي.



نفل الماء

Bogbean

نفـل المـاء يسمى أيضاً فصة الماء، يتراوح ارتفاعه ما بين ٢٠ و٤٠ سم، وهو نبات معمـر مائي الساق كبير ومداد مغمور تحـت سطح الماء، يحمل أوراقاً حرشفية وبقايا ليفيـة مـن أعضـاء سبق أن سقطـت. يمتد السـاق في مقاطـع. الأوراق كبيرة ثلاثية الوريقات، لها سويقات طويلة وأغماد، الأزهار بيضاء وردية تنتظم في عنقود منتصب على شمراخ. الثمرة علبة.



وطعم النبات حريف. إذا ما رأيت نبات نفل الماء مرة واحدة، يصبح من الصعب بعدها أن تنساه أو تخلط بينه وبين نبات آخر. له فروع مزهرة رائعة الجمال.

يعرف النبات علمياً باسم Menyanthes trifoliate من الفصيلة النفلية Menyanthaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وآسية وأمريكة، ويوجد في المياه العذبة الضحلة.

الأجزاء المستعملة من النبات: الأوراق.

المحتويات الكيميائية للأوراق:

تحتوي على جلوكوزيدات أريدويديه وجلوكوزيدات الفلافونول وكومارينات وأحماض فينولية وستيرولات وثلاثيات التربينويد وحموض العفص وقلويدات البيرولوزيدين ولكنها بنسبة قليلة جداً.

الاستعمالات:

استخدم نفل الماء منذ آلاف السنين علاجاً شعبياً للروماتزم والتهاب المفاصل. كما استخدم لعلاج احتباس السوائل في الجسم والجرب والحمى.

ونفل الماء عشب مرموق يفتح الشهية، وينبه العصارات الهضمية، ويستخدم على نطاق واسع لتحسين الهضم الضعيف أو المتدني النشاط، وبالأخص عند وجود انزعاج بطني. كما أن نفل الماء يساعد على زيادة الوزن.

كما أنه علاج فاعل للروماتزم والتهاب المفاصل. لا يؤخذ نفل الماء عند الإصابة بالإسهال أو الزحار أو القولون.

كما أنه يستعمل لعلاج مرض الآسقربوط ومنظم للطمث، وهناك مثل يقول: إن كوباً يومياً من نفل الماء يمكن أن يطيل الحياة.

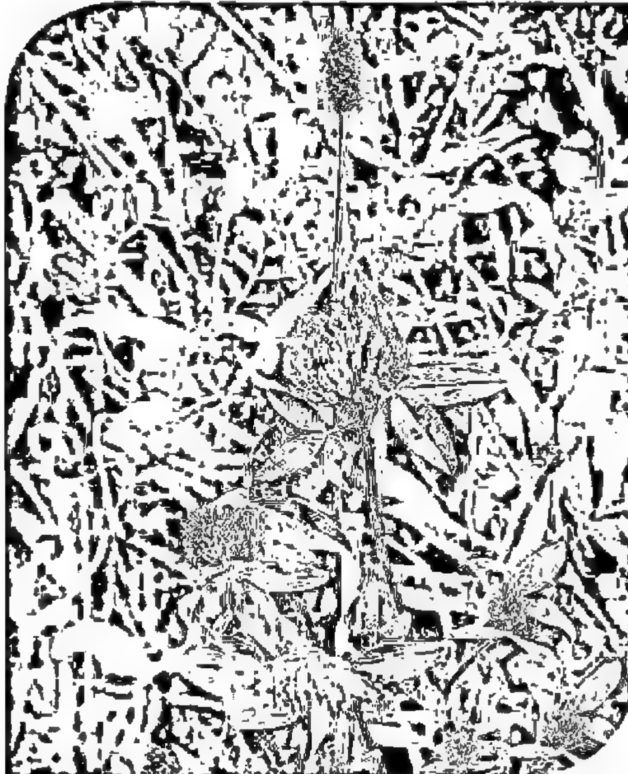
الجرعة: يؤخذ ملء ملعقة من مجروش الأوراق الجافة، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً، وهذا لسوء الهضم وفقر الدم والاضطرابات النفسية واضطرابات الدورة الشهرية في سن الإياس.



نفل المروج

Red clover

النفـل الأرجـواني أو نفل المروج من النباتات المعمرة، التـي يبلغ ارتفاعها نصف مـتر. أوراقـه مؤلفة من ثلاث وريقـات، أزهاره حمراء إلى إرجوانيـة على شكل كرة، وذات نكهـة ممتعـة، ويمكـن أكلها، وتحتوي على عـدة أزهار صغـيرة. يعرف النبات علمياً باسم Trifolium Pratense من الفصيلة البقولية Leguminosue.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وآسية، وقد وطن في أمريكة الشمالية وأسترالية.

الجزء المستخدم من النبات رؤيسات الأزهار، التي تحتوي على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك، وكذلك يحتوي على زيت طيار يشمل ساليسيلات الميثيل وكحول البنزيل. كما تحتوي على ستيوستيرول ونشاء وحموض دهنية. والفلافونيدات الموجودة في الأزهار مولدة للإستروجين.

الاستعمالات:

يعد نبات نفل المروج أحد أقدم المنتجات الزراعية في العالم، فقد كان يزرع منذ عصور ما قبل التاريخ، وكانوا يستخدمون أزهاره التي على شكل الكرة وأوراقه المركبة ثلاث وريقات منذ الاستخدام الطويل العهد للأعشاب الطبية. عبر مئة عام الماضية، امتدحت المزايا العلاجية لهذا النبات في علاج السرطان، بالمقابل يعلن العديد من الأطباء المعاصرين بأن النفل لا يؤدي إلى أي تحسن في وضع المصابين بالسرطان. مع ذلك فقد كشفت بعض الدراسات أن من الممكن أن يكون لهذا النبات بعض الآثار المضادة للأورام. كما لعب هذا النبات دوراً في الزراعة قديماً جداً، تميز أيضاً بكونه استمر مدة طويلة من التاريخ كرمز ديني، فقد بجّله الأغريق والرومان القدماء وكذلك الشعوب السلتية في إيرلندا قبل اعتناق المسيحية. كان المسيحيون الأوائل ينسبونه إلى الثالوث المقدس، وذهب بعضهم إلى القول: إن النفل كان النموذج الذي يرمز إلى إيرلندا، النفل استخدم ورق النفل كأحد النماذج الأربعة في ورق اللعب. في العصور الوسطى كانوا يستخدمون النفل لمكافحة أعمال السحر، أما في الشرق الأقصى فكان العشابون يستخدمونه بشكل أكثر عملية وواقعية.

كان الأطباء الصينيون التقليديون قد استخدموه لمدد طويلة طارداً للبلغم. كما أوصى الأطباء الشعبيون الروس به لمعالجة الربو. وفي حضارات أخرى كان الناس يستعملونه كعلاج خارجياً لمكافحة أمراض البَشَرة والعيون، واستخدم عن طريق الفم مدراً للبول وذلك علاجاً لاحتباس الماء، إضافة إلى وصفة مهدئاً ومضاداً للالتهاب ودواء للسعال وعلاجاً للسرطان. منذ نهاية القرن التاسع وحتى بداية القرن العشرين كان النفل البنفسجي يشكل العنصر الأساسي للعديد من المستحضرات الصيدلية المعروفة باسم «مركبات النفل»، وكان أشهر هذه المركبات مستحضراً صنعته شركة

ويليام ميريل، وهو عبارة عن مزيج من النفل وعدة نباتات أخرى، كان صانعو تلك المركبات يدعون أنه مقوي ويفيد في معالجة الأمراض الجلدية والسفلس والسل (سل الغدد اللمفاوية) وفي عام ١٩١٢م انتقد مجلس الصيدلة والكيمياء للجمعية الطبية الأمريكية مركبات النفل بهذه العبارات «لا نملك أي معلومات تؤكد أن هذه المركبات تتمتع بمزايا علاجية». لقد استخدمت هذه النبتة علاجاً لسرطان الثدي، وكان يوضع مُغلّى مركز على موقع الورم لحثه على النمو إلى الخارج وشفاء الجسم.

عندما قام باحثو المعهد الوطني للسرطان بدراسات مخبرية على السرطان سمحت باستنتاج أن نفل المروج يحتوي على أربعة عناصر مضادة للأورام، وخاصة مادة الديادزين ومادة الجبينستين. يحتوي هذا النبات على كمية عالية من مادة التوكوفيرول وهو من المواد المضادة للأكسدة، وعلى نوع من فيتامين هـ أثبتت فاعلية في الوقاية من أورام الثدي لدى الحيوانات. لا تزال هذه الاكتشافات في مراحلها الأولية، وعلينا عدم استخدام هذا النبات في علاج السرطان.

تشير بعض الدراسات إلى أن نفل المروج الذي يؤخذ بكميات كبيرة له أثر أستريجوني لا يمكن إهماله؛ الأمر الذي يعني أنه يمكن أن يخفف بعض أعراض سن اليأس، على على الرغم من أن النساء اللواتي يتناولن جرعات إضافيةً من الإستروجين عليهن أولاً استشارة الطبيب. يوجد مستحضر مقنن متوافر في مخازن الأغذية الصحية على شكل كبسولات. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

ملاحظة هامة:

يجب عدم استخدام هذا النبات من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال تحت سن السادسة من العمر، وكذلك النساء اللاتي يتناولن حبوب منع الحمل، وكذلك الأشخاص المصابين بتخثر الدم، والمصابين بأمراض القلب والتهاب الأوعية الدموية، كذلك على الأشخاص الذين سبق أن أصيبوا ببعض الحوادث الوعائية الدماغية. لا يجب أن يستهلك هذا النبات لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب. وعليكم استشارة الطبيب في حالة حدوث أعراض غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض المرضية بعد أسبوعين من استعماله.

هندي شعير

myrobolanus

هنـدي شعير عبارة عـن شجيرة معمرة، يصل ارتفاعهـا إلى نحو ٢ أمتار، ذات أوراق مفصصـة ومتبادلـة. أزهارها صغيرة خضراء. الثمـار تشبه إلى حد ما، بذور ثمـرة الزيتـون، أو الزبيب الأسود، ولكن بعض ثماره متطـاول نوعاً ما، والثمرة عليها خدود مجعدة صلبة جداً. للثمرة نواة ذات شكل بيضاوي، له ثلاث قشور تغلفه. وثمرة الهندي شعير يكون لونها أسودَ مائلاً إلى البني الغامق.



يعرف النبات علمياً باسم Myrobolanus indicus.

الموطن الأصلي للنبات: هو الهند.

الجزء المستخدم من النبات: الثمار الناضجة الجافة.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمار الهندي شعير على مواد مرة وهلامية وجلوكوزيدات ومواد عفصية.

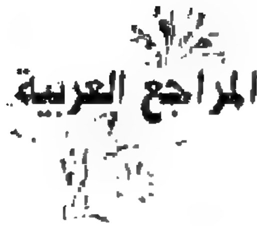
الاستعمالات:

لقد قال الأطباء القدامى: «الهندي شعير يستخدم في علاج حالات اضطرابات الأمعاء والإسهال».

ثمار الهندي شعير لها خاصية القبض، ففي حال تناولها بكميات قليلة جداً فتكون قابضة للإسهال، وفي حال تناولها بجرعة أكبر فإنها في هذه الحال تكون مسهلة. ويعد الهندي شعير له خاصية مزدوجة، ومبدأ استخدامه مضاداً لحالات الإسهال لا غبار عليه في حالة التقيد بالجرعات القليلة جداً. بحيث تستعمل بعد تجفيفها وسحقها جيداً.

- يستخدم مسحوق الثمار الجافة بمعدل ملعقة صغيرة تضاف إلى كوب ماء مُغلي ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة يومياً. وذلك لحالات الإسهال.
- يستخدم مُغلّى مسحوق الثمار بمعدل ملعقتين في ملء كوب ماء مُغلي يترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة لحالات الإمساك.
- يستخدم مُغلّى مسحوق الثمار على هيئة غسول ثلاث مرات في اليوم لعلاج التهابات البواسير.

يجب على المرأة الحامل والمرضع والطفل تحت سن الثانية عدم استخدام ثمار الهندي شعير. ويجب حفظه بعيداً عن الضوء وعند درجة حرارة لا تزيد عن ٢٥ درجة مئوية.



المراجع العربية

١- مايكل كاسلمان: الأعشاب العلاجية الجديدة الدليل النموذجي إلى أفضل أدوية الطبيعة: مكتبة جرير ٢٠٠٣م.

٢- أحمد قدامة: قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات موسوعة غذائية صحية عامة، دار النفائس، الطبعة السادسة ١٩٩٠م.

٣- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.

٤- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثالثة ٢٠٠٤م.

٥- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - صحة وجمال المرأة موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبيعية: مكتبة مدبولي - الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

٦- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء. موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثانية ٢٠٠٢م.

٧- أحمد شمس الدين: التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً: دار الكتب العلمية - بيروت - الطبعة الثانية ١٩٩١م.

٨- أماندا أورسل: التداوي بالفيتامينات والمعادن أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠٢م.

٩- د. فوزي طه قطب حسين: النباتات الطبية - زراعتها ومكوناتها: الطبعة الأولى: دار المريخ ١٩٨١م.



١٠- د. جميس إيه. ديوك: الصيدلية الخضراء اكتشافات جديدة في المعالجة العشبية لأمراض وحالات شائعة: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

١١- أنـدرو شوفاليه: الطـب البديل - التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية: أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠١م.

١٢- بنيلـوب أودي: الكامل في الأعشاب والنباتات الطبيـة، أكاديميا أنترناشونال ١٩٩٦م.

١٣- دكتـور أحمـد زكـي: في سبيل موسوعة علميـة: الطبعة الثانيـة: دار الشروق ١٩٨٢م.

١٤- دكتـور علي علـي الغنيمي: موسوعـة نباتات الإمارات العربيـة المتحدة في تراث الطب الشعبي: جامعة الإمارات العربية المتحدة: ١٩٩٣م.

١٥- د. جيمس ف. بالش ود. فيليس أ. بالشـي: الوصفة الطبية للعـلاج بالتغذية: مكتبة جرير: الطبعة الرابعة ٢٠٠٤م.

١٦- تهـاني الموسـى: الغـذاء داء ودواء: الطبعـة الأولـى: الـدار العربيـة للعلـوم ٢٠٠٢م.

١٧- وديع جبر: العلاج بالنباتات: الطبعة الأولى- دار الجيل- بيروت ١٩٨٨م.

١٨- د. أحمـد توفيق حجازي: موسوعـة العلاج الطبيعي. دار أسامة للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

١٩- بيـل غوتليب: اختيارات جديدة في العلاج «الطـب البديل» مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

٢٠- دكتور حسام أحمد توفيق: العلاج الطبيعي لكل المشكلات الصحة اليومية- الطب البديل، الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٢م الأهلية للنشر والتوزيع.

٢١- محسـن عقيل: العـلاج بالأعشـاب - منشـورات مؤسسة الأعلمـي للمطبوعات بيروت، الطبعة الأولى ١٩٩٧م.

٢٢- د. شاري ليبرمان ونانسي برانـج: المرشد إلى الأغذية التكميلية التي تحتاجها وجرعاتهـا الفعالـة. دليلك إلى ما تحتاج من فيتامينـات ومعادن- مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

٢٣- ابن قيّم الجوزية: الطب النبوي – طبعة جديدة منقحة، دار الكتاب الحديث – الكويت ١٩٨٨م.
٢٤- مختار سالم: الطب الأخضر – وصفات علاجية شعبية: الطبعة الأولى ١٩٨٦م.
٢٥- ليندل كوستين: الأغذية الفعالة: أكاديميا إنترناشونال – ٢٠٠٢م.
٢٦- د. محسن الحاج: طب الأعشاب – تراث وعلم، دار صبح للطباعة والنشر والتوزيع – بيروت – الطبعة الأولى – ٢٠٠٠م.
٢٧- د. سامي محمود: تذكرة داود: المركز العربي للنشر والتوزيع – ١٩٩٠م.
٢٨- د. سامي محمود: الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب، المركز العربي للنشر والتوزيع.
٢٩- دكتور حسان قبيسي: معجم الأعشاب والنباتات الطبية: دار الكتب العلمية – بيروت: الطبعة الأولى – ١٩٩٣م.
٣٠- محمد عبد الرحيم: أعشاب ونباتات طبية بمتناول يديك – فوائدها والتداوي بها: الطبعة الأولى – ٢٠٠١م.
٣١- أنطوني جي، ميلر وميراندا موريس: نباتات ظفار – المنطقة الجنوبية بسلطنة عمان – الاستخدامات التقليدية والاقتصادية والدوائية: مكتب المستشار لشؤون المحافظة على البيئة – ديوان البلاط السلطاني – سلطنة عمان – ١٩٨٨م.
٣٢- العماد مصطفى طلاس: المعجم الطبي النباتي، طلاس للدراسات والترجمة والنشر – دمشق – ١٩٨٨م.
٣٣- ميكائيل كاسنلمان: معجم النباتات الشافية – علاج لأكثر من ٢٠٠٠ مرض: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى – ١٩٩٧م.
٣٤- د. إبراهيم عبد الله العريض وسعود عبد العزيز الفراج: النباتات البرية المأكولة: مطابع المحمس – ١٤١٨هـ.
٣٥- خليل عبد الغفور: التداوي بالأعشاب: دار الإسراء. عمان. الطبعة الأولى. ٢٠٠٠م.
٣٦- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء – موسوعة العلاج بالأعشاب: مكتبة مدبولي – ١٩٩١م.



٣٧- دكتور معين فهد الزغت ود. عبد الملك آل الشيخ: النباتات البرية المنتشرة في منطقة الرياض – جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع ١٤٢٠هـ.

٣٨- وديع جبر: الشفاء في النباتات: دار لسان العربي، بيروت: الطبعة الأولى ١٩٨٥م.

٣٩- دكتور صبري القباني: الغذاء لا الدواء: دار العلم للملايين، الطبعة التاسعة عشرة، ١٩٨٧م.

٤٠- جروس برس: الطب المجرب – التداوي بالنبات والأعشاب: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع – الطبعة الأولى ١٩٩٧م.

٤١- ديبرا فلوجم بروس ود. هاريس مايلوين: الدليل غير الرسمي. الطب البديل: مكتبة جرير – الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

٤٢- الملك المظفر يوسف بن عمر بن علي بن رسول الغساني التركماني، تصحيح وفهرسة مصطفى السقا: المعتمد في الأدوية المفردة: دار المعرفة للطباعة والنشر، ١٩٨٢م.

٤٣- مختار سالم: أعشاب لكنها دواء: دار المريخ – ١٩٨٧م.

٤٤- أحمد الصباحي عوض الله: العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية، دار اقرأ: الطبعة الأولى – ١٩٨٤م.

٤٥- دكتورة هيام شهاب: علم العقاقير – مطبعة طربين، الطبعة الثانية، ١٩٨١م.

٤٦- الدكتور أحمد جمال الدين الوراقي: تكنولوجيا الزيوت والدهون: الجزء الثاني: جامعة الملك سعود – عمادة شؤون المكتبات: الطبعة الأولى – ١٩٩٥م.

٤٧- الدكتور زيدان عبدالعال: التكنولوجيا الحيوية وآفاق القرن الحادي والعشرين لحماية البيئة لتنمية زراعية متواصلة، شركة منشأة المعارف ١٩٩٧م.

٤٨- الموسوعة العربية العالمية: مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر والتوزيع: الطبعة الثانية – ١٩٩٩م.

٤٩- د. جابر سالم القحطاني ود. سوسن السيد المصري: النباتات السامة في المملكة العربية السعودية – التعرف – الأعراض – التشخيص – الوقاية – العلاج – الطبعة الأولى ٢٠٠٥م.

٥٠- الثقافة التقليدية في المملكة العربية السعودية ـ الجزء ١١ (الطب والعطارة): دار الدائرة للنشر والتوثيق – الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.
٥١- دكتور هاني عرموش: الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع: الطبعة الأولى – ١٩٩٢م.
٥٢- عبدالمعطي قلعجي (تحقيق): تذكرة داود في العلاج بالأعشاب مؤسسة الإيمان دار الرشيد: الطبعة الأولى – ١٩٩٥م.
٥٣- د. أحمد طبال: معجم النباتات الشافية: دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى – ١٩٨٩م.
٥٤- د. محمد العوادات و د. جورج لحام: النباتات الطبية واستعمالاتها: الأهالي للطباعة والنشر والتوزيع – الطبعة الأولى.
٥٥- بول شونبرغ وفردينا فدباريس: دليل النباتات الطبية تحليل ٤٠٠ نبات ووصفها واستخدامها: وزارة الثقافة الجمهورية العربية السورية، ٢٠٠١م.
٥٦- الشحات نصر أبو زيد: النباتات والأعشاب الطبية: الطبعة الأولى: دار البحار – بيروت – ومكتبة مدبولي القاهرة – ١٩٨٦م.
٥٧- أيمن الشربيني: كنز غني بالفوائد الصحية اسمه: الزيوت العطرية –استخدام الزيوت في العلاج والعناية بجمال المرأة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع والتصدير ١٩٩٤م القاهرة.
٥٨- محمد عبدالرحيم: موسوعة الأعشاب والنباتات والأغذية في القرآن الكريم. الطبعة الأولى، دار الرواتب الجامعية ٢٠٠٥م.
٥٩- مريم نور وكمال مرزوق: صحتك بالهنا والشفاء: دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٤م.
٦٠- البروفسير كمال الدين حسين الطاهر: الخواص الطبية لبعض الزيوت والدهون الحيوانية. الطبعة الأولى، مطابع الفرزدق التجارية بالرياض ١٩٩٨م.
٦١- البروفسير كمال الدين حسين الطاهر: التركيب الكيميائي والخواص الطبية للألبان وأفيوناتها. الرياض ٢٠٠٧م.
٦٢- الدكتور كمال الدين حسين الطاهر: الفوائد الطبية لعسل النحل والبصل والثوم. المجلس القومي للبحوث الخرطوم ١٩٨٣م.

٦٣- الدكتور هاني عرموش: النحل والتداوي بعسله وعكبره وسمه: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٢م.
٦٤- د. عبدالرحمن النجار: الحبة السوداء بين الدين والطب: دار القبلة للثقافة الإسلامية جدة ١٩٩٢م.
٦٥- سليمان الأفنس الشراري: الإبل - دراسة مختصرة لأحد نجائب الإبل العربية. الطبعة الأولى: مطابع الفرزدق التجارية ١٤١١م.
٦٦- الإبل: الجزء الثالث. مجلة العلوم والتقنية: مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية ٢٠٠٤م.
٦٧- أ.د. زغلول النجار: من آيات الإعجاز العلمي: النبات في القرآن الكريم. الجزء الخامس. مكتبة الشروق الدولية ٢٠٠٥م.
٦٨- د. عبدالمنعم محمد الحفني: عالم النحل وإعجاز القرآن الكريم: هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة. رابطة العالم الإسلامي - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.
٦٩- د. عبدالمنعم محمد الحفني: أوجه من الإعجاز العلمي في عالم النحل - اللبن وتركيبه الكيميائي - الحبة السوداء. هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.
٧٠- أبو حامد الغزالي: التداوي بالقرآن - بعسل النحل- الحبة السوداء - الأعشاب والنباتات: دار الكتاب الحديث. الطبعة الأولى - الكويت ١٩٨٨م.
٧١- زياد عمران: ٤٤٤ وصفة للتداوي بالأعشاب. دار الخليج للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.
٧٢- أ.د. جابر سالم القحطاني: موسوعة جابر لطب الأعشاب: الجزء الأول والثاني: الطبعة الأولى: العبيكان ١٤٢٨هـ.





المراجع الأجنبية

1- The clinician Handbook of Natural Healing-The First Scientific guide to the treatment benefits of herbs and supplement's Kensington Books Corp., New York. 1997.

2- James A. Duke; Handbook of Medicinal Herbs CRC Press. Seventh printing. 1989.

3- Glenn W. Geelhoed and Jean Barilla; Natural Health Secrets. Keals Publishing Inc. . 1997.

4- Dr. Fawzy Kotb; Medicinal Plants in Liby, First Print, 1995.

5- W.C. Evans, Trease and Evans; Pharmacognocy 14th edition. WB Saunders Company Ltd. 1996.

6- David Potterton. Culper's Color Herbal. Sterling Publishing CO. Inc. 1983.

7- Hakim Mohammed Said , Medicinal Herbal, Vol I, Mas Printers, Karachi Pakistan. First edition, 1996.

8- Deepak Chopra, Alternative Medicine. The Definition Guide. Celestial Arts. Berkeley, Second edition. 2002.

9- Donald W. Novey; Clinical's Reference to Complementary and Alternative. M. Mosby. 2000.

10- Julia Lawle; The Illustrated Encyclopedia of Essential Oils. Barnes and Noble, 1995.

11- Dan Bensky and Andrew Gamble. Chinese Herbal Medicine – Materia Medica. Lilian Laj Bensky. 1993.

12- T. Wallis Pharmacognocy, London, fifth edition, 19.

13- James A. Duke and Edwards S. Ayensu: Medicinal Plants of China, volume one, Reference Publication, Inc. 1985.

14- James A. Duke and Edwards S. Ayensu; Medicinal Plants of China, vol, 2. Reference Publication, Inc. 1985.

15-Frantisek Severa. The Illustrated Book of Herbs, Caxton Editions, 1998.

16- James E. Robbers, Varro E. Tyler; Tylers Herbs of Choice; The Therapeutic Use of Phytomedicinals. The Haworth Press, Inc. 1998.

17- Jean Bruneton; Pharmacognocy – Phytochemistry Medicinal Plants; Intercept Ltd. 1999.

18- H. Winter Griffith: Vitamins. Herbs, Minerals and Supplements. The Complete Guide: MjF Book, New York, 1998.

19- Sarah Bunney; The Illustrated Encyclopedia Herbs, Their Medicinal and Culinary Uses, Chancellor Press, 1992.

20- Reader's Digest - Magic and Medicine of Plants, A practical Guide to the Science History Folklore, and Everyday Uses of Medicinal Plants. The Reader's Digest Association, Inc, 1997.

21- Deni Brown; Herbal, The essential Guide to Herbs for Living; Giunti Industrie Grafiche, 2001.

22- Antony Atha; The Ultimate Herb Book, The Definitive Guide to growing and using over 200 herbs. Collins and Brown Limited. 2001.

23- Patrick Lima; Herbs. The Complete Gardener's Guide, Firefly Books. 2000.

24- Penelope Ody; Mnimh; Natural Health Complete Guide to Medicinal Herbs; A Darling Kindersley Book, Second Edition, 2000.

25- Roger Phillips and Nicky fory; The Random House Book of Herbs, Random House New York, 1990.

26- Frantisek Stary; The Natural Guide to Medicinal Herbs and Plants, Barnes and Noble Book, 1991.

27- Andrea Peirce; The American Pharmaceutical Association: Practical Guide to Natural Medicine, A Stonesong Press Book, 1999.

28- Daniel P. Reid; Chinese Herbal Medicine, Shambhala Boston, 1993.

29- Lnne Paige Walker and Ellen Hodgeson Brown: Natures Pharmacy: Prentice Hall Press, 1998.

30- Understanding of Korean Ginseng: The Society for Korean Ginseng, Seoul, Korea. 1995.

31- Richard Mabey: The New Age Herbalist, Collier Book's Macmillan Publishing Company, 1984.

32- Jade Britton and Tamare Kircher; The Complete Book of Home Herbal Remedies; Firefly Book's. 1998.

33- Claire G. Harvey and Amanda Cochrane; the Healing Spirit of Plants. A Practical Guide to Plant Spirit Medicine; Sterling Publishing Co, Inc, 1999.

34- David Hoffman; The Complete Illustrated Holistic Herbal, A Safe and Practical Guide to making and Using Herbal Reemedies. Element.

35- Claire Kowalchik and William H. Hylton, Rodale's Illustrated Encyclopedia of Herbs, Rodale Press Emmaus, Pennsylvania, 1998.

36- Roger Phillips and Martin Rix: The Random House Book of Perennials volume I Early Perennials, Random House, New York. 1991.

37- Roger Phillips and Marin Rix: The Random House Book of perennials. vol. 2 1991.

38- Jakka McVicar; Jakka's Complete Herb Book. Whitecap, Vancouver / Toronto, 1999.

39- Geraldine Holt; Complete Book of Herbs, Henry Holt and Company, New York, 1992.

40- A. M. Rizk, The Phytochemistry of The Flora of Qatar; Scientific and Applied Research Centre University of Qatar, 1986.

41- PDR for Herbal Medicines; Medical Economics Company, Montvale, New Jersey, second edition 2000.

42- Sheila Collenettes. Wildflowers of Saudi Arabia; National Commission for Wildlife Conservation and Development. Kingdom of Saudi Arabia, 1999.

43- J.S. Mossa. M. A. Al-Yahya and I. Al-Meshal: Medicinal Plants of Saudi Arabia (volume I) Published by King Saud University Libraries, Riyadh. 1987.

44- Jaber Salem Mossa Al-Kahtani; Mohammed Abdulaziz Al-Yahya and Ibrahim Abdulrahman Al-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (Volume II) The author. 2000.

45- Betty A. Lipscombe Vincent; Golden Days in the Desert. Wild Flower Of Saudi Arabia; Immel Publishing. 1984.

46- Herbal Companion; American Society of Health – System Pharmacist. 2001.

47- C. Norman Shealy; The Illustrated Encyclopedia of Healing Remedies, Element Books Limited 1998.

48-Shaukat Ali Chaudhary and Abdulaziz Abbas Al-Jowaid: Vegetation of eht Kingdom of Saudi Arabia. National Agriculture and Water Research Centre. Ministry of Agriculture and Water. Kingdom of Saudi Arabia. 1999.

49- Pharmacists Letter and Prescribers Letter, Natural Medicines, comprehensive Database; Printed in the United States of America, 2000.

50- HM Chang, Hw Yenug, W-W Tso and A. Koo; Advances in Chinese Medicinal Materials Research, World Scientific, Singapore, 1985.

51- Kee Chang Huang; The Pharmacology of Chinese Herbs. Second edition. 1999.

52- Marlyn Barrett, The Handbook of Chinically Tested Herbal Remedies, volume 1,2. Haworth press, 2004.

53- Roy Upton; American Herbal Pharmacopoeia; Design of Composition, 1999.

54- The Complete German Commission E. Monographs. Therapeutic Guide to Herbal Medicine, American Botanical Council, 1999.

55- J. D. P. Graham: Cannabis and Health Academic Press, 1976. London.

56- The United States Pharmacopeia, The National Formulary, United States Pharmacopeial Convention , INC., 2004.

57- Ann F. Walker:Reader's Digest Guide to Vitamin, Minerals and Supplements:Readers' DigestAssociation Inc. London: First Edition 1999.

58- Dr. Stephen Amiel: The Doctors' Book of Home Remedies: Rodale Ltd. 2004.

59- American Herbal Pharmacopeia and the rapeutic Compendium: By Roy Uptton, American Herbal Pharmacopeia, 2003.

60- Schulz, Hansel, Tyler: Rational Phytotherapy, APhsicians Guide To Herbal Medicine: Third edition , Springer, 1998.

61- Nancy J. Turner and Adam Szczawin-ski: Common Poisonous Plants and Mushrooms of North America: Timber Press Inc. 1997.

